

MODERNA, RÁPIDA, SABROSA

TELVA
COCINA

come
sano,
vive
mejor



Y 20
CONSEJOS
DE

Y

YBARRA

FOTOMECÁNICA: NOVOCOMP, S.A. C/ Antracita, 7. Nave 12 - 28045 MADRID . Tel: 91 527 45 62. Fax. 91 539 24 01.
IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN: PRINTER INDUSTRIA GRÁFICA, S.A. Ctra. N II - Km 600 - Cuatro Caminos s/n.
08620 SANT VICENÇ DELS HORTS. - BARCELONA. Tel: 93 631 01 95. Fax: 93 631 02 05.
REALIZA: DPTO. DE PRODUCCIÓN RECOLETOS. Pº de la Castellana, 66. 28046 - MADRID. Tel: 91 337 32 20.

© EDICIONES CÓNICA S.A.

Todos los derechos reservados. Los contenidos de este libro no podrán ser reproducidos, distribuidos
ni comunicados públicamente en forma alguna sin la previa autorización por escrito de la sociedad editora.

Depósito legal: D.L.B-9853-2007 - ISBN.978-84-86135-16-4 IMPRESO EN ESPAÑA - EDICIÓN ABRIL 2007

© EDICIONES CÓNICA S.A. Madrid 2007. Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida, comunicada públicamente o utilizada,
ni en todo ni en parte, ni registrada en, o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma, ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico,
electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, ni modificada, alterada o almacenada sin la previa autorización por escrito de la sociedad editora.

Queda expresamente prohibida la reproducción de los contenidos de TELVA a través de recopilaciones de artículos periodísticos,
conforme al Artículo 32.1 de la LEY 23/2006, texto refundido de la Ley de Propiedad Intelectual. Para autorizaciones teléfono: 91 337 05 97.

MODERNA, RÁPIDA, SABROSA

TELVA
COCINA

come
sano,
**vive.
mejor**



DIRECTORA: NIEVES FONTANA

REDACCIÓN Y COORDINACIÓN: ISABELA MUÑOZ OZORES.

DIRECTORA DE ARTE: CAROLINA CARRASCAL.

MAQUETACIÓN: ANGELITA MORENO.

RECETAS: ESCUELA DE COCINA TELVA Y NENA FERNÁNDEZ DE LA RIVA.

FOTOS: ROSI UGARTE, CAROLA BEAMONTE Y ALFONSO ZUBIAGA.

ESTILISMO: MARINA JARDÓN Y MARÍA SILVA.

ARCHIVO Y DOCUMENTACIÓN: MARIBEL GARCÍA BUENO

Siéntete mejor que nunca

a través de la comida. Disfruta de **sabores frescos que cuidan tu salud, que miran tu corazón, que calculan tus calorías.** Recetas para que te sientas bien, te diviertas cocinando, y también aprendas **las técnicas punteras dignas de grandes maestros.**

Además, delicias para **comer con los dedos,** el *abc* de la despensa moderna, **los alimentos que te mantienen joven** y un montón de ideas nutritivas para que valores cada receta que incluye, siempre, **su foto, explicación, datos de conservación, dificultad y tiempos de elaboración.**

- ✿ Aceite con pétalos, polen, semillas de amapola y aceitunas de Miguel Sánchez Romera.
- ✿ *Carpaccio* de pulpo con erizos de Jaime Renedo.
- ✿ *Carpaccio* de *boletus* a la menta.
- ✿ Ensalada con aliño a la miel.
- ✿ Milhojas de mango con jamón de pato.

tómalo crudo

Ensaladas con todos su nutrientes,
aliños originales, platos rápidos y fáciles de preparar.





somos adictas al **aceite de oliva**

- ❖ Es natural cien por cien, se obtiene por procedimientos mecánicos, no químicos.
- ❖ Es muy sano: facilita la digestión y disminuye el colesterol malo en las arterias.
- ❖ Es el mejor para freír porque a altas temperaturas mantiene sus valores nutritivos, y resulta más barato porque es el que puede reutilizarse más veces.
- ❖ La variedad de Virgen Extra añade un sabor excepcional a cualquier plato y tiene poderes antioxidantes.

aceite con pétalos, polen, semillas de amapola y aceitunas

de Miguel Sánchez Romero

Ingredientes para 4 personas:

30 ml de aceite de oliva Virgen Extra, 4 pensamientos (u otra flor comestible), 4 g de pasta de aceitunas negras, 4 g de pasta de pistacho, 1 g de mini patatas chips, 1 g de semillas de amapola, sal.

Modo de hacerlo:

Pasta de aceitunas: Deshuesar 100 gramos de aceitunas negras, picarlas y pasarlas por un tamiz muy fino. Colocarlas en una manga con boquilla fina y reservarlo en la nevera.

Pasta de pistacho: Pelar 100 gramos de pistachos, molerlos en un mortero agregando dos cucharas soperas de agua, tamizarlo y si la pasta resulta demasiado untuosa, agregarle media cucharada de aceite de oliva Virgen Extra. Colocarlas en una manga con boquilla gruesa y reservarlo en nevera.

Mini patatas chips: Pelar una patata mediana, cortarla en finas láminas, introducir las cinco minutos en agua fría y cortarlas en cuadrados de 0,5 cm de diámetro, secarlas con papel absorbente y calentar una sartén con aceite de oliva Virgen Extra. Cuando esté muy caliente, introducir las medio minuto y pasarlas por un colador rápidamente. Mantenerlas en papel absorbente.

Montaje: Colocar en un plato soperlo lo más pequeño posible una punta de pasta de aceitunas con los pétalos. Añadir una cucharada soperas de aceite de oliva Virgen Extra y hacer unos cordones finos con la pasta de olivas y de pistacho. Rematar el lateral con las patatas chips y semillas de amapola.



Nuestro truco: Sustituir la pasta de aceitunas por una tapenade o pasta comprada. Pelar y cortar la patata en forma de ladrillo y cortarla finamente en la mandolina.

Dificultad: Con algo de experiencia.

Tiempo de elaboración: 30 min.

Tiempo de cocción: 20 min.

Tiempo de conservación:

Tomarlo en el día.



muy *fashion* el caviar de oricios

❖ Se elabora a partir de las huevas de erizo de mar que se recogen en acantilados, pedreros y fondos marinos de la costa cantábrica.

❖ Es un producto artesanal y natural ya que se extraen a mano y se envasan directamente.

❖ Su precio oscila entre 7,50 € / 75 g.

C

carpaccio de pulpo con erizos

de Jaime Renedo

Ingredientes para 4 personas:

3 tentáculos de pulpo previamente cocido, 4 lenguas de erizos de mar frescos y limpios (en temporada).

Aderezo Matsuhisha: 4 cucharadas de salsa de soja japonesa, 2 cucharaditas de vinagre de arroz, 1/2 cucharadita de mostaza japonesa en polvo, 2 cucharadas y media de aceite de sésamo. Hinojo, estragón y menta.

Modo de hacerlo: Congelar los tentáculos de pulpo para laminarlo luego con facilidad (además se romperán sus fibras y resultará más tierno). Mezclar los ingredientes del *Aderezo Matsuhisha*. Laminar el pulpo sobre el plato. Aderezarlo con el *Matsuhisha*. Terminarlo con *lenguas* de erizo frescas al natural y cuatro puntitas de hinojo, estragón y menta.

Presentación: Rematado con nabo *daikon* pelado y laminado muy fino en la mandolina y pasado por agua fría con hielo para que se enderece. Darle la forma que se quiera.

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 10 min.

Tiempo de conservación: Tomarlo recién hecho.





menta aromática, ¡úsala!

❖ **Sus parejas perfectas** son cordero, pepino o patatas nuevas, pero también mariscos, guisantes, habas y ¡un gin-tonic!

❖ **Su aroma se refuerza** al máximo al combinarse con azúcar, utilízala para aromatizar tus téis fríos de verano. Te sorprenderá.

C

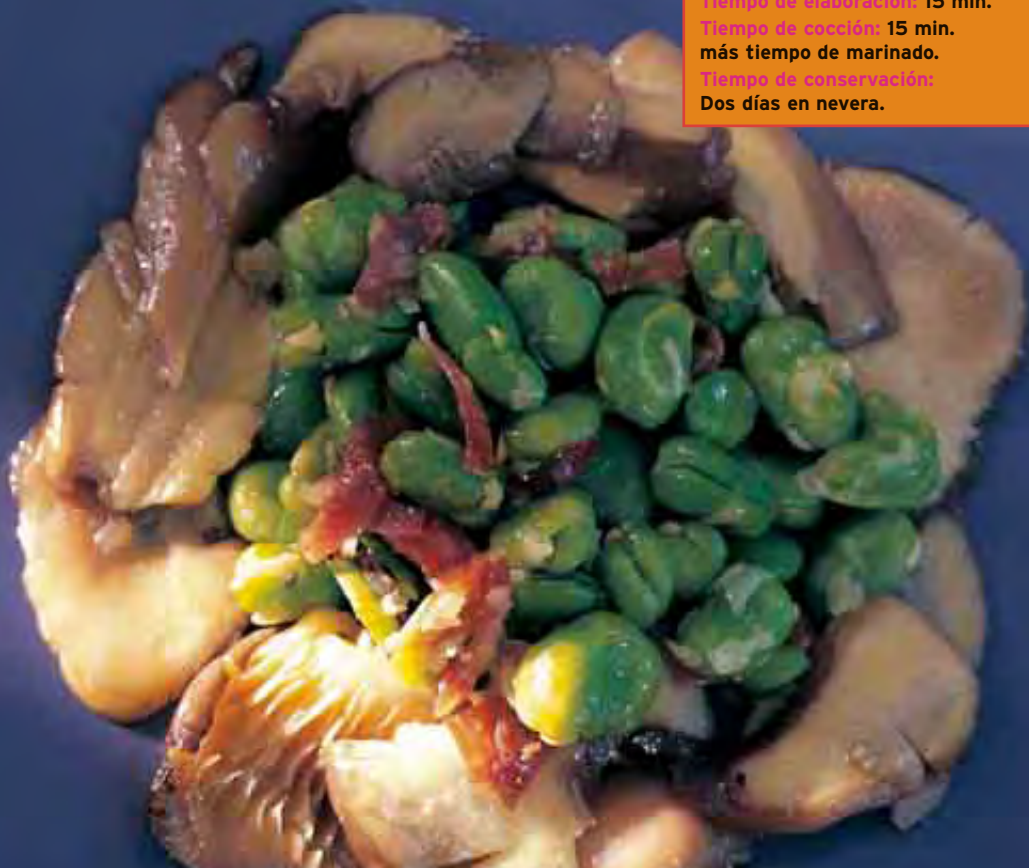
carpaccio de Boletus a la menta

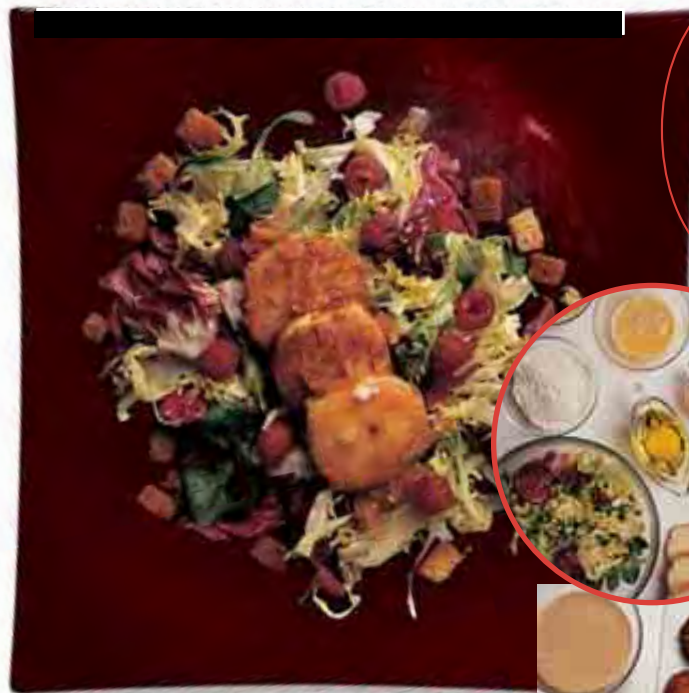
Ingredientes para 4 personas:

600 g de Boletus (pueden comprarse deshidratados), 400 g de habitas *baby*, 50 g de jamón en tiritas, 1 cebolla, 1 cucharadita de mostaza de Dijon, vinagre de Módena, unas ramitas de menta, aceite de oliva Virgen Extra, sal y pimienta.

Modo de hacerlo: Limpiar bien los Boletus, cortarlos en láminas finas, salpimentarlos y cubrirlos con aceite. Macerarlos (dejarlos que se impregnen del aceite) 24 horas. Saltear las habitas en una sartén con un poco de aceite y reservarlas. Saltear el jamón cortado en tiritas y reservarlo. En el mismo aceite *pochar* la cebolla picada y, cuando esté transparente, añadir las habitas y el jamón. Salpimentarlo. Preparar la vinagreta mezclando la mostaza con 3 cucharadas de vinagre, unas hoja de menta muy picadas, sal y pimienta. Añadir el aceite de los Boletus sin parar de remover, hasta obtener una salsa ligera. Colocar en el plato las setas escurridas cubiertas del salteado de habitas. Aliñarlo con la vinagreta.

Nuestro truco: Aunque sean congeladas, pelar las habitas en crudo.
Dificultad: Principiantes.
Tiempo de elaboración: 15 min.
Tiempo de cocción: 15 min.
más tiempo de marinado.
Tiempo de conservación:
Dos días en nevera.





Ensalada con aliño a la miel

1. Ingredientes para 6 personas:

300 g de queso de cabra, 1 bolsa de hojas de ensalada variada, 3 rebanadas de pan, frambuesas, harina, 1 huevo, pan rallado. **Vinagreta tibia de miel y frambuesas:** 2 cebollitas francesas, 12 cucharadas de aceite de oliva Virgen Extra Gran Selección Ybarra, 4 cucharadas de vinagre de frambuesa, 3 cucharadas de miel, sal, pimienta y aceite de oliva Virgen Extra Gran Selección Ybarra.

2. Modo de hacerlo: Lavar las hojas de ensalada y secarlas. Cortar el pan en dados y freírlos en aceite de oliva Virgen Extra Gran Selección Ybarra caliente. Reservarlo sobre papel absorbente. Cortar en rodajas el queso y pasarlo por harina, huevo batido y pan rallado. Freírlo en aceite caliente y escurrirlo.

3. Vinagreta tibia de miel: Picar las cebollitas y rehogarlas en aceite de oliva Virgen Extra Gran Selección Ybarra. Cuando esté transparente retirarlo del fuego, añadirle el vinagre y la miel. Incorporar el aceite y montarlo con unas varillas. Aliñar la ensalada.



Presentación: Colocar una base de ensalada, el queso frito y el pan.
Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 10 min.

Tiempo de cocción: 10 min.

Tiempo de conservación:

Tomarlo en el día.

CONSEJO YBARRA :

Sustituye el vinagre de Frambuesa por Vinagre Balsámico de Módena Ybarra y añade 1 tarro de Ensalada Mediterránea Hacienda Ybarra.

Ensalada de pollo teriyaki

1. Ingredientes para 6 personas:

1/2 kg de pechuga de pollo, 1 dl (1 taza de moka) de vino dulce, 1 dl (1 taza de moka) de aguardiente, 1 dl (1 taza de moka) de salsa de soja.

Ensalada de hoja de roble: 1 lechuga hoja de roble, 1 caja de tomatitos cherry, 100 g de queso cremoso, 2 cucharadas de cebollino picado, 2 limones, sal.

2. Modo de hacer el pollo: Limpiar las pechugas y cortarlas en tiras finas. Mezclar el vino, el aguardiente y la salsa de soja. Introducir las tiras de pollo dentro de la mezcla y marinarlo durante una noche. Escurrir el pollo y conservar la marinada. Calentar una sartén y dorar las tiras de pollo a fuego muy fuerte.

4. Ensalada: Separar las hojas de lechuga, lavarlas y secarlas. Cortar la parte superior de los tomates, vaciarlos ligeramente y colocarlos sobre papel absorbente boca abajo. Mezclar en un cuenco el queso cremoso, el cebollino, el zumo, la ralladura de los limones y una pizca de sal.

Presentación: Disponer en el plato las hojas de roble, colocar encima los tomates y las tiras de pollo y salearlo con la crema de queso

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 10 min.

Tiempo de cocción: 10 min.

Tiempo de conservación: Tomarlo en el día.

La ensalada, sin aliñar, unos días en nevera.





delicioso mango

- ❖ Es el rey del trópico, pero también muy delicado y sensible a los golpes.
- ❖ No lo guardes en la nevera.
- ❖ Su pulpa es digestiva y ligeramente laxante, aprovecha sus beneficios.
- ❖ En puré, resulta delicioso con queso fresco.

m

milhojas de mango con jamón de pato

1. Ingredientes para 4 personas:

4 mangos, 2 paquetes de jamón de pato, unas hojas de espinacas *baby* o de endivia roja, unas grosellas, 1 copita de vinagre de moscatel, sal, pimienta, una copita de aceite, 8 avellanas tostadas.

2. Modo de hacerlo: Pelar los mangos y cortarlos en láminas finas. Hacer una vinagreta con el vinagre, sal, aceite y pimienta. Montar el milhojas con las láminas de mango intercalando jamón de pato y las hojas de ensalada. Aliñarlo con la vinagreta, adornarlo con las grosellas y espolvorearlo con las avellanas trituras.

CONSEJO YBARRA :

Prueba este plato con una vinagreta casera muy especial. En un recipiente mezcla Mayonesa a la Mostaza Ybarra con Aceite de Oliva Virgen Extra Gran Selección Ybarra y Vinagre de Jerez Ybarra, te sorprenderá su sabor.

Nuestro truco: Hacerlo con láminas de aguacate, tomate natural y queso fresco.

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 10 min.

Tiempo de conservación: Tomarlo en el día.



- ✿ Pasta con sus guarniciones y salsas.
- ✿ Canutillos de salmón marinado.
- ✿ Lenguado al limón con arroz.
- ✿ Merluza en *papillote*.
- ✿ Lubina con crema de coco.

- ✿ Salmón a la plancha con salsa de eneldo.
- ✿ Salmonetes con salsa a las finas hierbas.
- ✿ Rollos de pavo y espinacas.
- ✿ Ternera salteada con pimientos.
- ✿ Brocheta de cordero al tomillo.

cocina SSS: sana,
sin grasas, sin calorías

spa food

En resumen: productos frescos, frutas, verduras,
pescados cocinados con aceite de oliva, técnicas al vapor...



Foto: A. BERNAD



¿Qué beneficios tiene este plato?

❖ El calabacín contiene pocas calorías, mucho agua y fibra que ejerce un efecto de saciedad. Absorbe gran cantidad de aceite por lo que es mejor cocerlo o asarlo que freírlo. Es digestivo y cuenta con poderes laxantes.

❖ El tomate es un excelente antioxidante y depurador de productos tóxicos. También se considera un gran aliado contra el cáncer.

pasta con sus guarniciones y salsas

Ingredientes para 12 personas:

1 k y 1/2 de pasta, aceite de oliva intenso Ybarra.

Modo de hacerlo: Cocer la pasta *al dente* y rehogarla en el aceite. Acompañarlo de las guarniciones y salsas.

GUARNICIONES

Caviar de berenjenas: 6 berenjenas, 4 tomates pelados y sin pepitas, 3 dientes de ajo picados, 4 cucharadas soperas de albahaca picada, 8 cucharadas soperas de aceite de oliva intenso Ybarra, el zumo de 1/2 limón, sal, pimienta, aceitunas negras para decorar.

Modo de hacerlo: Calentar el horno a 200 °C. Cortar las berenjenas a lo largo, hacerles cortes y rociarlas con aceite. Asarlas 35 min. aprox. hasta que se ablanden. Enfriar. Retirar la carne, añadir el resto de ingredientes, mezclarlo, salpimentar y decorar con las aceitunas.

Calabacín: 3 calabacines, harina, huevo aceite de oliva intenso Ybarra, sal. **Modo de hacerlo:** Cortarlo en dados, pasarlo por harina y huevo, dorarlo en abundante aceite caliente hasta que esté tierno, y escurrirlo. Salarlo y presentarlo.

Tomates: 5 tomates, 5 cucharadas de aceite de oliva intenso Ybarra, sal y pimienta. **Modo de hacerlo:** Pelar el tomate, cortarlo en dados y mezclarlo con el aceite. Salpimentarlo.

SALSAS

Pesto: 4 dl de aceite de oliva intenso Ybarra, 2 dientes de ajo, 1 manojo de albahaca, 3 cucharadas de piñones tostados. **Modo de hacerlo:** Triturarlo todo y añadir el aceite de oliva intenso Ybarra para ligar la salsa.

Vinagreta: 3 volúmenes de aceite de oliva intenso Ybarra, 1 volumen de vinagre de Módena, sal y pimienta. **Modo de hacerlo:** Mezclarlo todo hasta que emulsione bien.

CONSEJO YBARRA :

Para ahorrar tiempo utiliza la Salsa Pesto de Ybarra, elaborada siguiendo la auténtica receta italiana. Prueba este plato con una vinagreta casera muy especial. En un recipiente mezcla Mayonesa a la Mostaza Ybarra con Aceite de Oliva Virgen Extra Gran Selección Ybarra y Vinagre de Jerez Ybarra, te sorprenderá su sabor.



Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración:

Berenjenas: 5 min.

Calabacines: 10 min.

Tomates: 10 min.

Tiempo de cocción:

Berenjenas: 35 min.

Calabacines: 15 min.

Tiempo de conservación:

Tomarlo recién hecho.

canutillos de salmón marinado

Ingredientes:

400 g de salmón marinado cortado en lonchas, un manojo de ajetes frescos, 2 dl de nata líquida, 1 aguacate, 8 espárragos verdes, 1 limón, 3 pepinillos en vinagre, 1 cebolleta, 2 huevos, mayonesa, cebollino, aceite y sal.

Modo de hacerlo: Pelar los espárragos y cocerlos en agua hirviendo con sal. Cocer los huevos 10 minutos. Pelar el aguacate, cortarlo en dados y rociarlo con zumo de limón. Cortar los espárragos. Añadir la cebolleta, pepinillos y huevos todo picado. Mezclarlo con el aguacate y la mayonesa. Limpiar los ajetes, picarlos y saltearlos. Escurrirlos y añadir la nata, salpimentarlos y cocerlos 2 minutos. Colocar una cucharada de relleno en cada loncha de salmón, enrollarlo. En la base de la fuente poner la salsa de ajetes, encima el salmón y adornarlo con cebollino.

Nuestro truco: Añadir una pizca de bicarbonato al cocer los espárragos para que mantengan su color verde.

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 20 min.

Tiempo de cocción: 20 min.

Tiempo de conservación: 2-3 días en nevera.



lenguado al limón con arroz

Ingredientes para 12 personas:

24 filetes de lenguado. **Salsa:** 1/2 dl de aceite de oliva Ybarra, 50 g de harina, 1/2 l. de *fumet* (caldo) de pescado, el zumo de 2 limones (1/2 vaso de vino), 1 chorrito de brandy, 2 cucharadas de mostaza, sal y pimienta. **Arroz al perejil:** 3 medidas de arroz, 6 medidas de agua, perejil picado.

Modo de hacerlo: Salpimentar el lenguado, y hacerlo a la plancha. **Salsa:** Derretir la mantequilla, espolvorearla con harina y tostarla. Añadir el brandy y reducirlo. Regarlo con el *fumet* moviendo con varillas. Incorporar el limón y la mostaza. Hervirlo 15 min. Salpimentarlo. Empapar el lenguado de la salsa y ponerlo en fuente. **Arroz:** Rehogarlo en una cazuela con un poco de aceite. Añadir el agua, la mitad del perejil y taparlo. Cocinarlo 18 min. aprox. Espolvorearlo con perejil, sal y pimienta. Servirlo con el pescado.

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 20 min.

Tiempo de cocción: 30 min.

Tiempo de conservación: Dos días en nevera.

CONSEJO YBARRA :

Acompaña tu plato con Salsa
Ali Oli Ybarra.





Lo bueno del *papillote*

❖ **Prácticalo:** Como los alimentos se cuecen en su propio jugo, conservan el aroma, el sabor y los nutrientes.

m

merluza en *papillote*


Ingredientes para 6 personas:

2 lomos de merluza limpios, de 1 k cada uno, 2 puerros, 2 zanahorias, aceite de oliva suave Ybarra, sal.

Modo de hacerlo: Retirar las espinas y la piel de la merluza. Cortar los lomos en raciones de 160 g aprox. Pelar el puerro y la zanahoria y cortarlo en juliana (bastones finos). Calentar el puerro y la zanahoria con un poco de aceite de oliva suave Ybarra y una pizca de sal. Rehogarlo a fuego muy lento hasta que estén blandos. Hacer paquetes de papel sulfurado con un trozo de merluza cubierta con verduras. Cerrarlo. Hornearlo a 200 °C durante 10-15 min. Servirlo dentro del papel o sin el papel.

CONSEJO YBARRA :

Acompaña tu plato con Salsa Tártara o mayonesa 100% aceite de oliva Ybarra.



Dificultad: Principiantes.
Tiempo de elaboración: 20 min.
Tiempo de cocción: 10-15 min.
Tiempo de conservación:
Tomarlo recién hecho.

Lubina con crema de coco y puré de queso fresco

de Miguel Sánchez Romera

Ingredientes para 4 personas:

1 lubina de 1,5 kg en dos filetes, 1 l de aceite de oliva Virgen Extra, sal, pimienta, 1 lata de leche de coco, 5 g de jengibre picado, 2,5 g de ajo picado, 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, 200 g de queso cremoso, 25 g de pepino, 25 g de tomate y 15 g de cebolla cortada en dados, 1 pizca de sal (a ser posible ahumada).

Modo de hacerlo: Cortar la lubina en trozos de 100 g aprox. Calentar en una olla el aceite de oliva, justo antes de que empiece a humear (con termómetro serían a 80-85 °C) introducir la lubina, bajar el fuego al mínimo y mantenerla 14 min. aprox. intentando que la temperatura del aceite permanezca constante.

Poner en una sartén antiadherente dos cucharadas de aceite de oliva, luego el ajo y luego el jengibre sin que lleguen a dorarse. Añadir fuera del fuego la leche de coco, remover y salpimentar. Reservarlo. Mezclar el queso con las verduras y la sal, batido con varillas y reservarlo en frío.

Montaje: Colocar en el centro del plato una cucharada soperas de puré de queso, cubrirlo con los filetes de lubina confitados y rodearlo con la crema de coco.



Nuestro truco: Confitar la lubina al baño María para mantener la temperatura del aceite. Hacer los filetes al vapor en microondas, envueltos en papel film, a temperatura máxima 3 min. e introducirlos en aceite tibio hasta el momento de servir.

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 20 min.

Tiempo de cocción: 20 min.

Tiempo de conservación: Tomarlo recién hecho.

Salmón a la plancha con patatas y salsa de eneldo

Ingredientes para 6 personas:

6 rodajas de salmón, 2 patatas, sal, aceite de oliva suave Ybarra.

Salsa de eneldo: 1 yema, 1 cucharada de azúcar,

1 cucharada de eneldo picado, 1 cucharada de mostaza dulce,

1 vaso de aceite de oliva suave Ybarra, sal.

Modo de hacerlo: Cocer la patatas en agua sin sal y enfriarlas ligeramente. Cortarlas en rodajas gruesas y salpimentarlas. Sazonar las rodajas de salmón. Pintar una plancha de aceite oliva suave Ybarra. Dorar las rodajas de salmón y las de patata, intentando no mover las piezas una vez que se han posado sobre la plancha, para que las rayas queden bien definidas. **Salsa de eneldo:** Mezclar en un cuenco la yema, el azúcar, el eneldo y la mostaza. Montarlo con varillas añadiendo el aceite oliva suave Ybarra poco a poco. Salpimentarlo. Acompañar el salmón con las patatas y la salsa.

CONSEJO YBARRA :

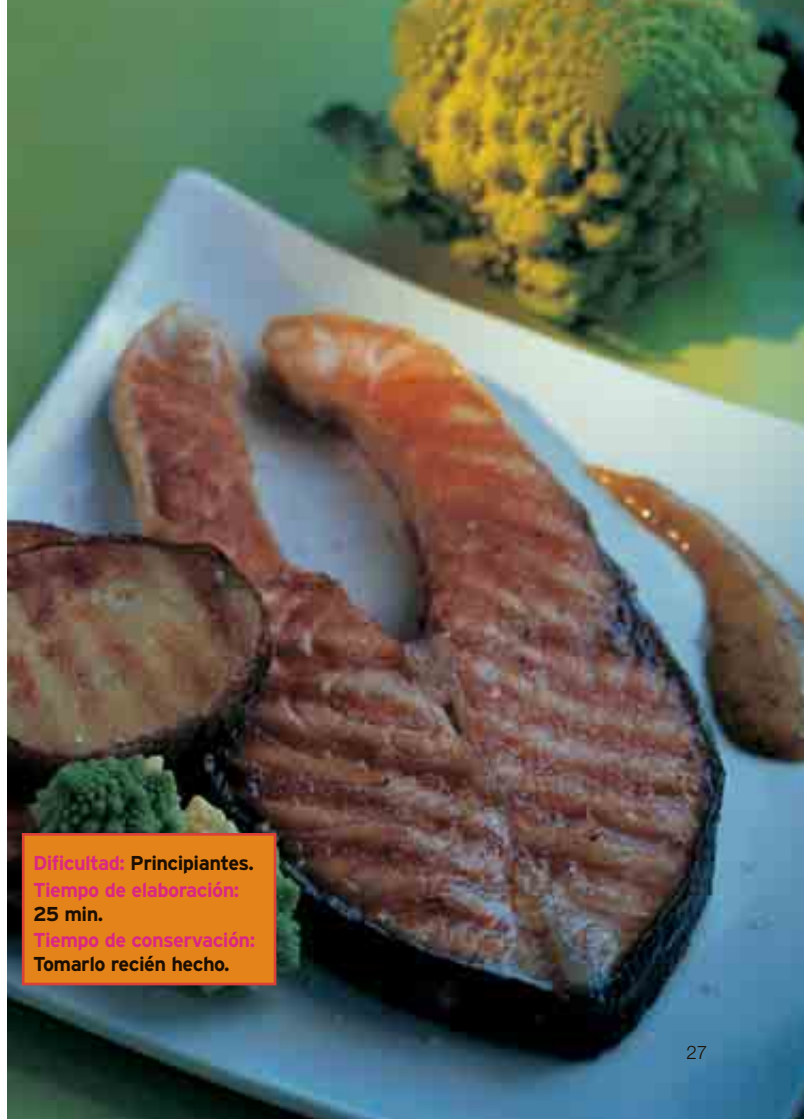
Utiliza como acompañamiento

1 Tarro de pisto Ybarra.

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración:
25 min.

Tiempo de conservación:
Tomarlo recién hecho.





¿Qué es un *coulis*?

Se trata de un puré o salsa tamizada, realizada generalmente con tomate o frutas mezcladas con un edulcorante y una pequeña cantidad de zumo de limón. Sin embargo, también puedes realizarla con pimientos, o cualquier producto que pueda deshacerse.

S

salmonetes con salsa a las finas hierbas

Ingredientes para 4 personas:

4 salmonetes de ración, dos patatas, aceite de oliva, sal.

Mayonesa: 1 huevo, 1 y 1/2 dl de aceite, una cucharada de finas hierbas (cebollino, perejil, eneldo y perifollo), sal, pimienta.

Coulis de tomate: 4 tomates maduros, 2 dientes de ajo, 1 cebolla, 1 taza (de té) de aceite de oliva, albahaca, sal y pimienta.

Modo de hacerlo: Limpiar los salmonetes, retirarles la espina y dividirlos en dos filetes. Salpimentarlos y colocarlos en una bandeja sobre una base de patatas cortadas en rodajas finas. Introducirlo en el horno precalentado a 180 °C 15 min. aprox. Preparar la mayonesa con los ingredientes indicados y aromatizada con las hierbas.

Coulis: Pelar los tomates, quitarles las semillas y triturar la pulpa con los ajos y cebollas picados. Calentar el aceite en un cazo, verter el tomate y cocerlo suavemente. Salpimentarlo y aromatizarlo con unas hojas de albahaca. Colarlo. Poner los salmonetes en los platos y decorarlos con un cordón de mayonesa y otro de *coulis*.



Nuestro truco: Hornear las patatas 15 min. o freirlas ligeramente, antes de hacerlas con el pescado, para que no se queden duras. Tapar los salmonetes para que no se doren demasiado.

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 10 min.

Tiempo de cocción: 30 min.

Tiempo de conservación:

Tomarlo recién hecho.

Lo que vale el pavo

¿Sabías que la carne de pavo es una de las más recomendadas en dietas de alimentación?

Es un alimento magro, fácil de digerir, con un bajo contenido en grasa y colesterol y aporta muy pocas calorías.



rollos de pavo y espinacas

Ingredientes para 4 personas:

12 lonchas de fiambre de pavo, 1 *tetra-brik* de bechamel, 100 g de queso rallado gruyère, 1 cucharada (de café) de mantequilla, 1 tarro de espinacas cocidas, 50 g de pasas, 30 g de piñones, aceite oliva suave Ybarra y sal.

Modo de hacerlo: Escurrir las espinacas y saltearlas en una cucharada de aceite oliva suave Ybarra, añadir los piñones y las pasas previamente remojadas, dar unas vueltas y añadir la mitad del queso rallado. Removerlo y reservarlo. Colocar las lonchas de pavo sobre una superficie plana y rellenarlas con la mezcla de espinacas. Enrollarlas y colocarlas en una fuente. Calentar la *bechamel*, añadirle 1/2 dl de caldo de carne y regar los rollos. Espolvorear el queso rallado y gratinar. También se puede servir en salsa aparte.

Acompañarlo con unas bolitas de puré de patata. Preparar el puré en copos según indica el fabricante, pero sólo con leche en vez de agua, una yema de huevo y una cucharada de mantequilla. Formar bolitas, rebozarlas en huevo y pan rallado y freír-las en aceite caliente.

CONSEJO YBARRA:

Para que sea mas rápido sustituye las espinacas por coliflor o brócoli de Hacienda Ybarra.



Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 10 min.

Tiempo de cocción: 10 min.

Tiempo de conservación: 2 días en nevera. Admite congelación.

ternera salteada con pimientos

1. Ingredientes para 6 personas:

500 g de filetes finos de ternera, 1 dl (1 taza de té) de salsa de soja, 1/2 dl (2 cucharadas colmadas) de vino blanco, 20 g (1 cucharada) de azúcar, 3 cebolletas, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 pimiento amarillo y aceite oliva virgen extra Ybarra.

2. Modo de hacerlo: Cortar la ternera en tiras. Mezclar la salsa de soja, el vino blanco y el azúcar. Macerar la ternera con esta mezcla 2 horas.

3. Pelar las cebolletas y cortarlas en trozos grandes. Trocear los pimientos. Rehogar en *wok* (o sartén antiadherente) a fuego fuerte, con un poco de aceite oliva virgen extra Ybarra, la cebolleta y los pimientos. Añadir la ternera escurrida y saltearla. Servirlo acompañado de la salsa de la maceración.

CONSEJO YBARRA:

Acompaña tu plato con Salsa Gaucha o Mayonesa a la Mostaza Ybarra.

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 10 min.

Tiempo de cocción: 15 min.

Tiempo de conservación: 2 días en nevera y recalentarlo en el *wok*.

brocheta de cordero al tomillo

Ingredientes para 4 personas:

1/2 k de carne de cordero, 4 tomates *cherry*, 1 pastilla de caldo de carne, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 1 limón, laurel, tomillo, aceite oliva Virgen Extra Ybarra, sal y pimienta. **Guarnición:** 200 g de arroz, 50 g de pasas, 50 g de piñones, 1 cebolla, aceite oliva Virgen Extra Ybarra, páprika.

Modo de hacerlo: Introducir en agua las brochetas de madera durante media hora, para que luego no se quemen. Cortar la carne en dados, espolvorearla con pimienta y un poco de sal, rociarla con aceite oliva virgen extra Ybarra, cebolla rallada, ajo, las hierbas, el zumo de limón y la pastilla de caldo desmenuzada. Dejarla en maceración una hora. Ensaltarla en las brochetas con el tomate y asarla en la parrilla a fuego vivo, 10 min. por cada lado, rociándola con el líquido del adobo. **Arroz:** Rehogar la cebolla rallada en un poco de aceite oliva Virgen Extra Ybarra., añadir el arroz y un poco de páprika, freírlo unos minutos y agregar 1/2 l de agua, las pasas y los piñones. Cocerlo 15 min. y dejarlo reposar. Servir las brochetas con el arroz.

CONSEJO YBARRA:

Utiliza el **Pack Carne de Ybarra**, disfrutarás de 4 salsas diferentes.

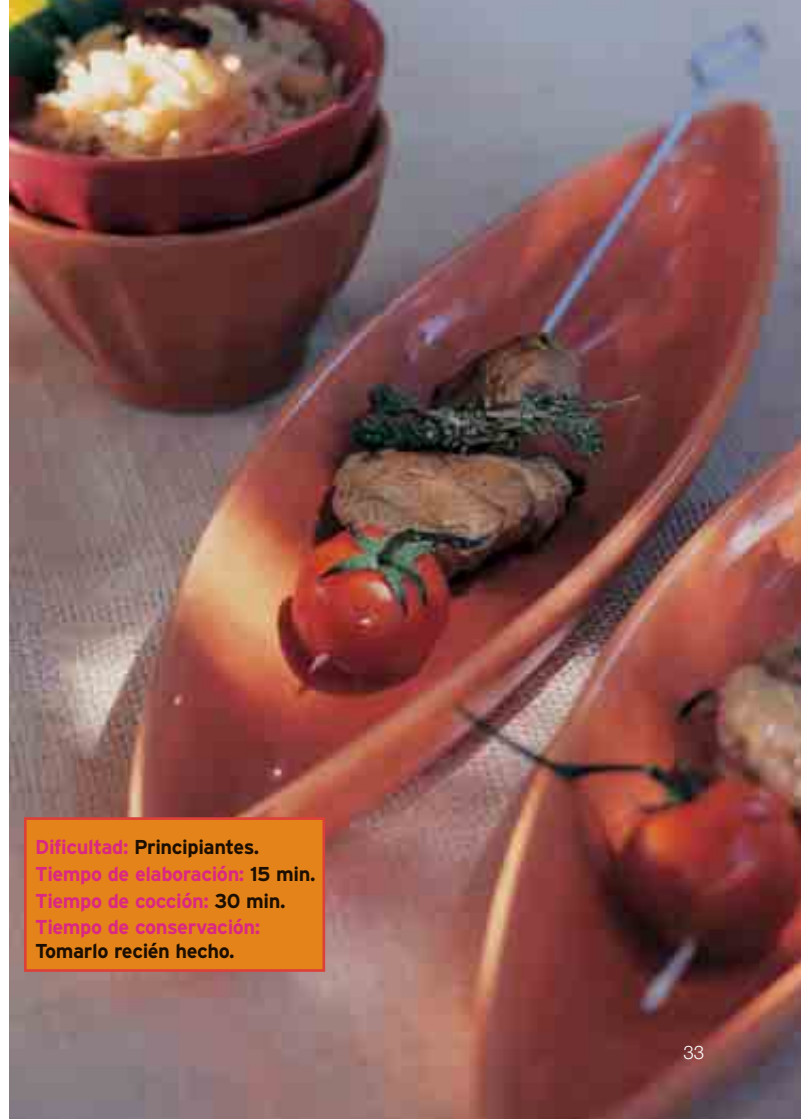
Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 15 min.

Tiempo de cocción: 30 min.

Tiempo de conservación:

Tomarlo recién hecho.



Los 45 productos

+ir

de la despensa moderna

Con esta lista de la compra, tu cocina
se volverá más *fashion-victim* que nunca.

Realiza: CARMEN CORTÉS



a 1. ABALÓN:

Molusco marino de concha plana, larga y ovalada que esconde una preciosa carne para japoneses y chinos.



2. ACEITE DE SÉSAMO:

Nace del refinamiento de semillas de sésamo

tostadas y posee un agradable aroma a nuez.

3. ACRA:

Bola confeccionada con verduras o bacalao, frita y de sabor picante. Su traducción equivale a buñuelo de verduras.

4. AJÍ:

Nombre con el que se conoce en Latinoamérica a nuestra guindilla. Varía entre el color amarillo, verde o rojo. Es muy picante.



5. AJONJOLÍ:

Planta de la que obtenemos las semillas de sésamo.

6. ALÓE VERA:

Normalmente se relaciona con la medicina o la belleza, pero posee grandes aplicaciones en la gastronomía para proporcionar textura y sabor. Será uno de los productos estrella del 2007.

b 7. BASMATI:

Arroz de largo grano e intenso aroma, de textura y sabor seco. Muy típico de la cocina india.

8. BLINIS:

Tortitas saladas que se sirven calientes. Acompáñalas de caviar, pescados ahumados o huevos de salmón.



c 9. CARDAMOMO:

Planta aromática cuyas semillas se utilizan por su sabor picante. Perfuma panes y pasteles.



10. CARNAROLI:

Arroz italiano muy utilizado en los *risottos*. Se cultiva en la región del valle del Po (entre el Piamonte y Venecia) y posee una gran capacidad de absorción.



Técnicas muy siglo XXI

SON LAS MÁS PUNTERAS, LAS QUE CREAN ESCUELA, LAS QUE LOS NUEVOS COCINEROS-ALQUIMISTAS QUIEREN CONOCER. DESCUBRE SU SIGNIFICADO.

❖ **MINERALIZACIÓN:** Es la última apuesta de **Quique Dacosta** (Restaurante El Poblet) para la nueva cocina. Con ella pretende dar a los platos una estética inconfundible que **utiliza como aditivos diversos metales.**

❖ **NITROCOCINA:** Para cocinar por debajo de los 0 °C. Utiliza el **nitrógeno líquido** para preparar sorbetes, helados, espumas o gelatinas. Su creador fue el inglés **Heston Blumenthal** en el 2004 y ahora una larga lista de cocineros de renombre innovan junto a él sorprendentes preparaciones.

❖ **SFERIFICACIÓN:** Consiste en la **gelificación controlada** de un líquido que se combina con *algin* y que, sumergido en un baño de cloruro cálcico, permite crear esferas en cuyo interior guarda el líquido. Nació en el Taller creativo de **Ferrán Adrià Bullitaller** en el 2003.



13. CURRY:

11. CILANTRO:

Hierba aromática con semillas de color crema que poseen un aroma alimonado y un sabor tanto dulce como salado.

12. COHOMBROS:

Molusco del Mediterráneo con forma de pepino. Su textura, con muchas proteínas, absorbe el sabor de los ingredientes con los que se cocina. En Cataluña se llama *espar-denya*. Se consume fresco y frito o a la plancha.

Combinación de especias o *salsa especiada*. De origen Indio y extendida por los ingleses durante el siglo XIX, protagoniza numerosas preparaciones picantes y especiadas de carne, legumbres y verduras.

ch

14. CHOU:

Pastel similar a los buñuelos, suele tomarse frío y relleno de crema. También en frío o caliente admite *mousses* saladas como la de marisco o verduras.



15. CHUTNEY:

Condimento agrodulce y especiado que se obtiene de verduras y frutas cocinadas en vinagre, especias y azúcar. Su consistencia es similar a la mermelada. Acompaña a carnes, frías o calientes.

d

16. DIM SUM:

Pinchos chinos en forma de empanadillas, higos o bolsitas que encierran bajo una cobertura de pasta de arroz un picadillo de diversos ingredientes. Se presentan dentro de los cestillos de bambú en los que se cocinan al vapor.

f

17. FETA:

Queso griego elaborado a base de leche de cabra, oveja o vaca con mucha sal.



18. FLOR DE CALABACÍN:

Manjar delicado con cierto toque dulzón. Francia la cocina rellena de pescados o carnes e Italia en versiones dulces como el buñuelo.

g

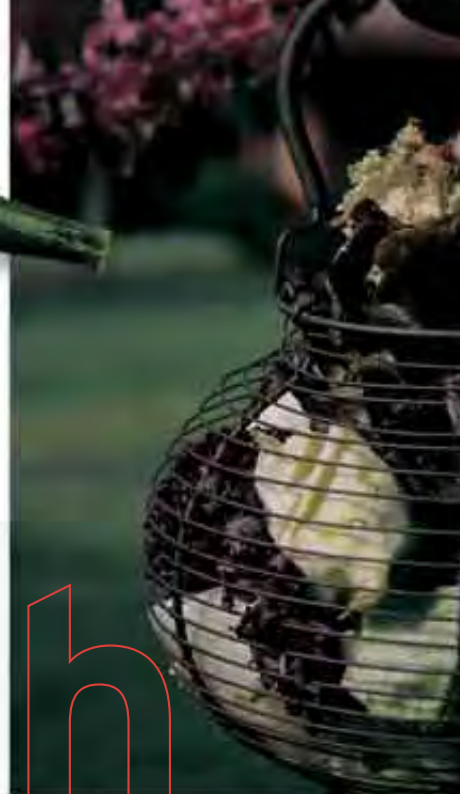
19. GELATINA O GELÉE:

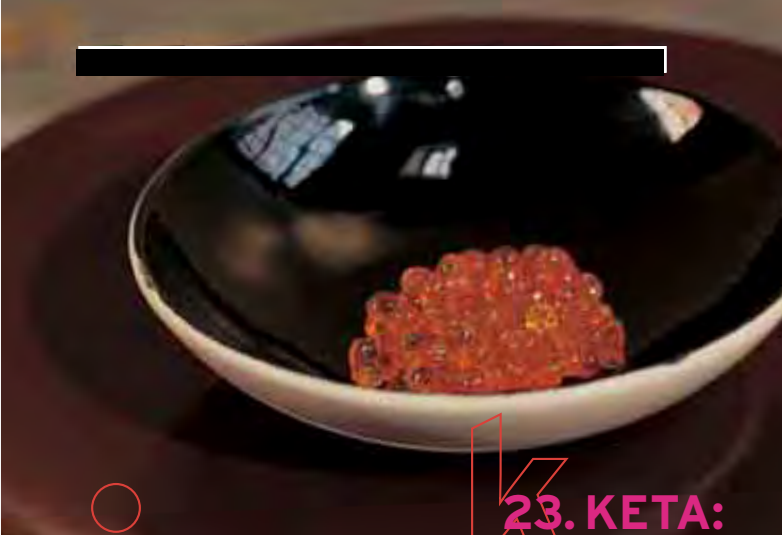
Incolora e insípida, esta proteína solidifica al enfriarse. Puede obtenerse de la cocción de huesos o tejidos de algunos animales o algas.

h

20. HOJAS DE ROBLE:

Es un tipo de lechuga de color rojo vetado en sus bordes.





23. KETA: Huevas del salmón



24. KUMQUAT:
Son las naranjas de la China. De tamaño pequeño y oval. Se utilizan para acompañar y adornar determinados platos, salados o dulces. Pueden comerse con su piel.

21. JALEA:

Conserva que se elabora con un líquido dulce o salado con zumos de fruta y azúcar que cuecen hasta alcanzar cierta gelatinosidad.

22. JENGIBRE:

Rizoma nudoso procedente de una planta tropical. Se cocina en polvo, confitado en azúcar o en rodajas. Aromático, es de sabor ligeramente picante y agridulce.



25. MAKISUSHI:

Rollito relleno de arroz y sushi, envuelto en hoja de nori (alga)



26. MARACUYÁ:

Conocida también como fruta de la pasión, se usa en postres, salsas, refrescos y helados.

27. MEE-GORENG:

Lo conocerás si eres aficionado a la cocina tailandesa, que en su carta corresponde a una especie de tallarines fritos salteados al wok. Suele acompañarse de verduras o carne.

28. MISO:

Pasta aromatizante, elaborada a partir de habas de soja fermentadas con otros ingredientes como arroz o trigo. Ingrediente fundamental para la cocina japonesa y rica en proteínas y carbohidratos. Facilita una buena digestión.

29. NEM:

Son los rollitos primavera vietnamitas. Llevan rellenos muy diversos, desde setas o jamón hasta carne de cangrejo.

30. NORI:

Término japonés que alude a un grupo de algas marinas de diversas especies.

31. PAPRIKA:

Pimiento semi-dulce de origen americano comercializado gracias a la cocina húngara que lo presenta como especia, una vez secado y reducido a polvo.

r

32. RICOTTA:

Queso fresco italiano hecho con leche de oveja o de cabra, muy parecido a nuestro requesón.

33. RÚCOLA:

Hortaliza con hojas de un sabor levemente picante y muy tiernas. Suele acompañar los carpaccios.



s

34. SASHIMI:

Típica preparación de la cocina japonesa consistente en lonchas de pescado, crustáceos o marisco crudos cortadas en pequeñas porciones para mantener todo su gusto.

35. SATAY:

Salsa oriental que se elabora con pimientos picantes, leche de coco, salsa de soja y cebollas salteadas. También se denomina así a los pinchos de carne empapados en salsa.

36. SU:

Vinagre de arroz. De tonalidad clara y de sabor más bien dulzón.

37. SURIMI:

Masa comestible creada a partir de filetes de pescado lavados, picados y aromatizados. Se obtienen productos como los palitos de cangrejo o las gulas.

t

38. TAMALES:

De la cocina mejicana, masa de harina de maíz con manteca de cerdo, azúcar o sal, con forma de rollo, oblea o empanada.

39. TAMARINDO:

Árbol tropical con un fruto con pulpa carnosa de cierto regusto agridulce y con semillas duras. Es vital en la culinaria china.

40. TARTUFO:

Así se conoce en Italia a la trufa, especialmente a la blanca.

41. TOFU:

Puré de harina de soja que una vez hervida y solidificada adquiere la forma de un queso fresco, de textura blanda y sedosa.

42. TOPINAMBO:

Vulgarmente conocida como la *alcachofa de Jerusalén*, se trata de un tubérculo de origen chileno, que sustituye a las patatas.



v

43. VERJUS:

Jugo ácido procedente de las uvas sin madurar que ha sido rescatado del pasado por los grandes chefs. Es un perfecto condimento para carnes y pescados.

w

44. WAKAME:

Alga con propiedades desintoxicantes muy común en la comida diaria japonesa.

46. WASABI:

Hierba parecida al rábano pero más aromática y suave que, se mezcla con soja para acompañar al **sushi** y **sashimi**.

- ✿ Chupito de crema de garbanzos
- ✿ Chupito de crema de pimientos amarillos
- ✿ Chupito de crema de porrusalda con langostinos y bacon crujiente
- ✿ Aperitivo de guacamole
- ✿ Pollo rebozado en kilos con guacamole
- ✿ Pisto con huevo de codorniz

- ✿ Milhojas de manzana con *foie*
- ✿ Brochetas de higos
- ✿ Brochetas de salmón marinado con sésamo
- ✿ Palitos de hojaldre
- ✿ *Quiche* de tomates confitados
- ✿ Rollitos de espárragos
- ✿ Langostinos en *brick*

comer con los dedos o
finger food

Para un picoteo cómodo, invitar a los amigos.

Aquí triunfan las brochetas, *cucharas*, chupitos y tostas.



❖ No hace falta que te compres menaje nuevo, basta con utilizar vasos de licor para rellenarlos con la crema que hayas cocinado. Queda muy bien servirlos en las típicas tazas de té orientales.

❖ Cuando los rellenes con dos preparados, coloca en la zona inferior el más pesado para que luego no baje, estropee el aspecto y no se puedan apreciar las diferentes texturas.

❖ Un detalle: Sumerge un detalle sólido como queso, tomate natural ilo que se te ocurra! Pinchado en una brocheta. Favorecerá la presentación.

❖ Ten en cuenta la temperatura de lo que vayas a servir, ya que si está muy caliente, exige que el recipiente tenga asa.

crema de garbanzos al romero

1. Ingredientes para 4/6 personas:

1 frasco de garbanzos cocidos, 100 g de jamón serrano, 2 tomates, 1 zanahoria, 1 puerro, 1 rama de apio, 1 diente de ajo, 1 ramillete de romero, 1 hoja de laurel, 1 pastilla de caldo de verdura, sal, pimienta, aceite.

2. Modo de hacerlo: Rehogar en un poco de aceite el ajo picado con el ramillete de romero y el laurel. Añadir las verduras troceadas y rehogarlo todo 10 min. aprox. a fuego suave. Añadir los garbanzos y la pastilla de caldo disuelta en 1 vaso de agua caliente. Cocerlo 10 min. y salpimentarlo. Retirar las hierbas y batirlo en la trituradora hasta obtener un puré suave. Pasarlo por el chino. Servirlo adornado con el jamón cortado en tiritas y dorado.

Nuestro truco: Saltear el jamón con rapidez, sin parar de remover y a fuego bajo, para que quede crujiente.

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 10 min.

Tiempo de cocción: 25 min.

Tiempo de conservación: Admite congelación. En nevera 3 días.



C

crema de pimientos amarillos

Ingredientes para 4 personas:

4 pimientos amarillos, 3 patatas medianas, 1 diente de ajo, 1 zanahoria, 1 cebolleta, 1 rama de apio, 1 cubito de caldo de verdura, aceite, albahaca, jamón serrano.

2. Modo de hacerlo: Lavar y cortar el apio, la zanahoria pelada y la cebolleta. Pelar los dientes de ajo. Saltearlo en una sartén con un poco de aceite hasta que estén ligeramente dorados. Lavar, cortar y desespitar los pimientos. Pelar y trocear las patatas. En una olla, poner las verduras salteadas, los pimientos y las patatas, cubrirlo con agua y añadir el cubito de caldo. Hervirlo 30 min. Triturarlo. Añadir caldo hasta conseguir una crema. Servirla fría con unas virutas de jamón por encima y unas hojas de albahaca.

Nuestro truco: Hacerlo con pimientos rojos o verdes.

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 20 min.

Tiempo de cocción: 45 min.

Tiempo de conservación: Admite congelación.



crema de porrusalda con langostinos y *bacon* crujiente

Ingredientes para 4 personas:

12 langostinos, 3 puerros, 200 g de patatas, 3 lonchas de bacon, aceite de oliva Virgen Extra Ybarra, laurel, sal y pimienta.

Modo de hacerlo: Hervir 1 l de agua con laurel y unas bolitas de pimienta. Cuando hierva, agregar la sal y los langostinos. Cocerlos 1 min. Escurrirlos y reservar el agua. Limpiar el puerro, cortarlo y rehogarlo con un poco de aceite oliva Virgen Extra Ybarra con la patata pelada y cortada. Añadir el agua de los langostinos y hervirlo 15 min. Salpimentarlo, pasarlo por la batidora y dejarlo enfriar. Poner bacon entre 2 trozos de papel antiadherente y hornearlo a 100 °C 30 min. hasta que esté seco. Servirlo bien frío con los langostinos pelados y el *bacon* en trozos.

CONSEJO YBARRA :

Hacer una versión rápida substituyéndola por Crema de Verduras o Zanahoria & Calabaza Hacienda Ybarra.



Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 10 min.

Tiempo de cocción: 30 min.

Tiempo de conservación:

El puré admite congelación.

Aperitivo de guacamole

Ingredientes para 6 personas:

2 aguacates, 2 tomates, 1 cebolla, 2 tarrinas de queso cremoso, 1 cebolla pequeña.

Modo de hacerlo: Picar la cebolla muy fina, pelar los tomates y rallarlos. Abrir los aguacates, quitarles el hueso, retirarles la pulpa y aplastarla con un tenedor, con el tomate, la cebolla y la sal. Extender un rectángulo de papel film sobre una mesa. Untarlo con una capa de queso de 1 cm de grosor, añadir la crema de aguacate y enrollarlo. Envolverlo y conservarlo en la nevera. Para servirlo, espolvorearlo con ajonjolí, cortarlo en rodajas y acompañarlo de tostadas.

Nuestro truco: Utilizar queso de nata en lonchas. Servirlo en un cuenco con el queso en el fondo y con *crudités*.

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 20 min.

Tiempo de conservación: 2 días en nevera. Puede congelarse.



pollo rebozado en kikos con guacamole

1. Ingredientes para 24 unidades:

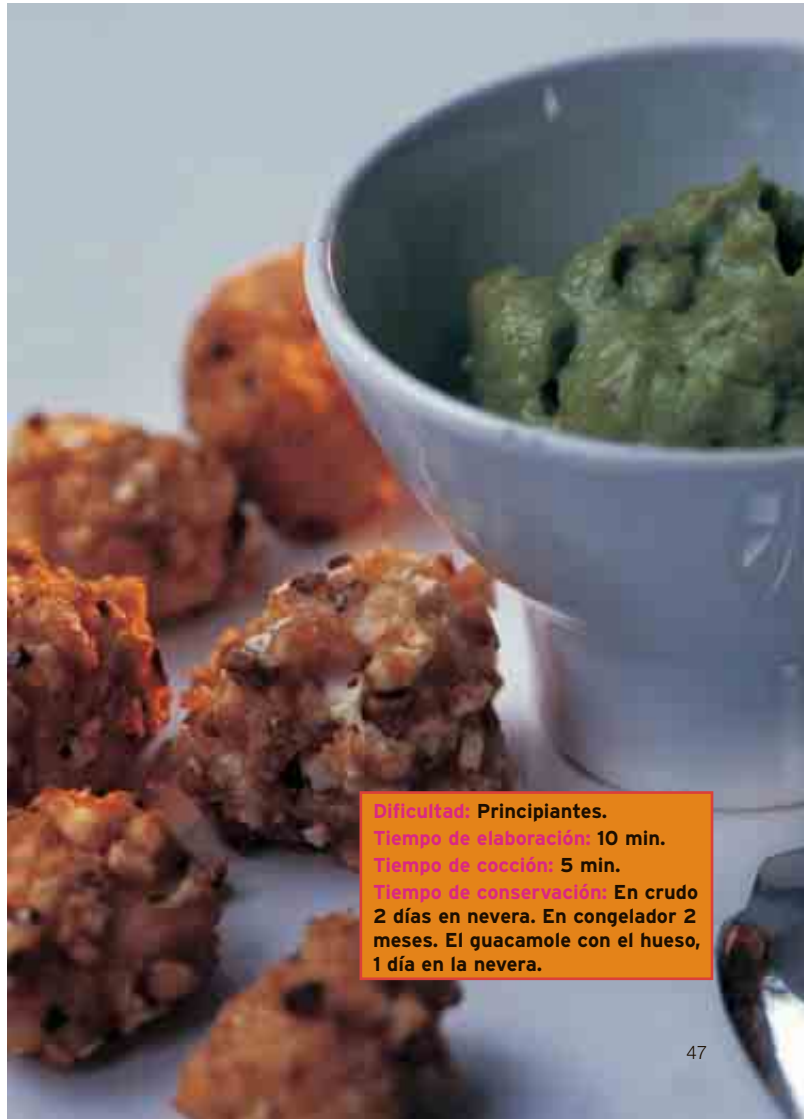
2 pechugas de pollo, 2 huevos batidos,
200 g de kikos de maíz, aceite oliva suave Ybarra, sal.

Guacamole: 2 aguacates, 1 tomate, 1/2 cebolla,
el zumo de 1/2 limón, chile molido, sal.

2. Modo de hacerlo: Triturar los kikos ligeramente. Cortar las pechugas de pollo en trozos. Empanar el pollo pasándolo por huevo batido y por los kikos y freírlos en aceite oliva suave Ybarra caliente hasta que se dore y el pollo esté completamente cocido. **Guacamole:** Pelar y retirar los huesos de los aguacates, y triturar la pulpa con ayuda de un tenedor. Pelar y despepitar el tomate y cortar la carne en dados. Pelar y picar la cebolla. Mezclar el aguacate, la cebolla y el tomate con el zumo de limón, chile picado y sal. Servir el pollo con el guacamole.

CONSEJO YBARRA :

Acompaña tu plato con Salsa Barbacoa
o Gaucha, notarás la diferencia.



Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 10 min.

Tiempo de cocción: 5 min.

Tiempo de conservación: En crudo
2 días en nevera. En congelador 2
meses. El guacamole con el hueso,
1 día en la nevera.

Pisto con huevo de codorniz

Ingredientes para 24 unidades:

1 cebolla, 1 pimiento verde, 1 calabacín, 100 g de tomate frito Ybarra, 24 huevos de codorniz, sal.

Modo de hacerlo: Pelar y picar la cebolla en dados pequeños. Cortar el pimiento y el calabacín sin pelar también en dados. Rehogar la cebolla y el pimiento hasta que la cebolla esté transparente. Añadir el calabacín y rehogarlo a fuego fuerte. Incorporar el tomate y calentarlo todo junto. Freír los huevos en aceite caliente y servir las cucharitas con pisto y los huevos encima.

CONSEJO YBARRA:

¿Has probado el Pisto Ybarra? Úsalo en esta receta, ahorrarás tiempo.

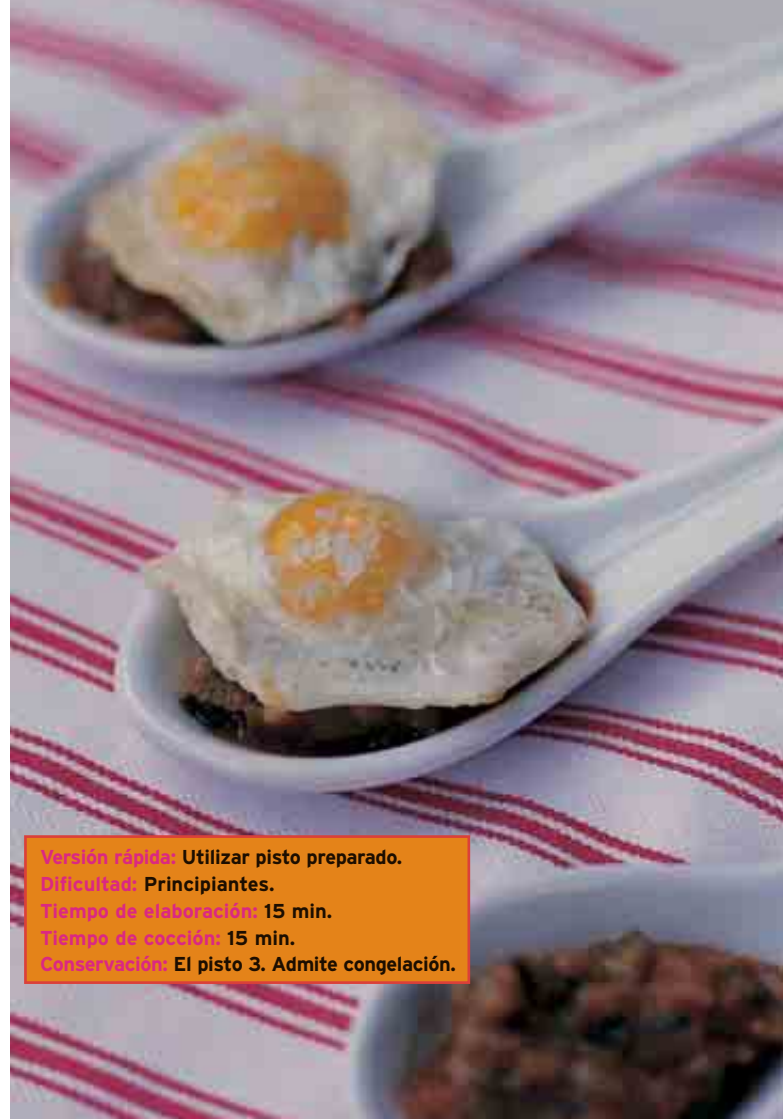
Versión rápida: Utilizar pisto preparado.

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 15 min.

Tiempo de cocción: 15 min.

Conservación: El pisto 3. Admite congelación.



milhojas de manzana con *foie*

Ingredientes para 6 personas:

100 g de *foie*, 100 g de queso de cabra,
2 manzanas verdes, azúcar moreno.

Modo de hacerlo: Cortar la manzana en láminas o cuadrados muy finos y hornearla a 150 °C hasta que se dore. Montar las láminas de manzana alternando láminas de *foie* y queso de cabra. Espolvorearlo con azúcar moreno y quemarlo con un soplete. Si no se tiene, utilizar un quemador.

Dificultad: Con algo de experiencia.

Tiempo de elaboración: 30 min.

Tiempo de cocción: 30 min.

Tiempo de conservación: 2 días en nevera.



b

brochetas de higos

Ingredientes para 20 unidades:

10 lonchas de jamón serrano muy finas, 100 g de queso parmesano laminado, 5 higos cortados en cuartos y 1/2 cucharada de parmesano rallado.

Modo de hacerlo: Cortar cada loncha de jamón en 2 tiras, poner una lámina de queso sobre cada tira de jamón y encima el trozo de higo, envolverlo y sujetarlo con un palillo. Espolvorearlo con el queso rallado antes de servir.

Nuestro truco: Sustituir los higos por melón o papaya.

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 10 min.

Tiempo de conservación: 2 días en nevera.



brochetas de salmón marinado con sésamo

Ingredientes para 20 unidades:

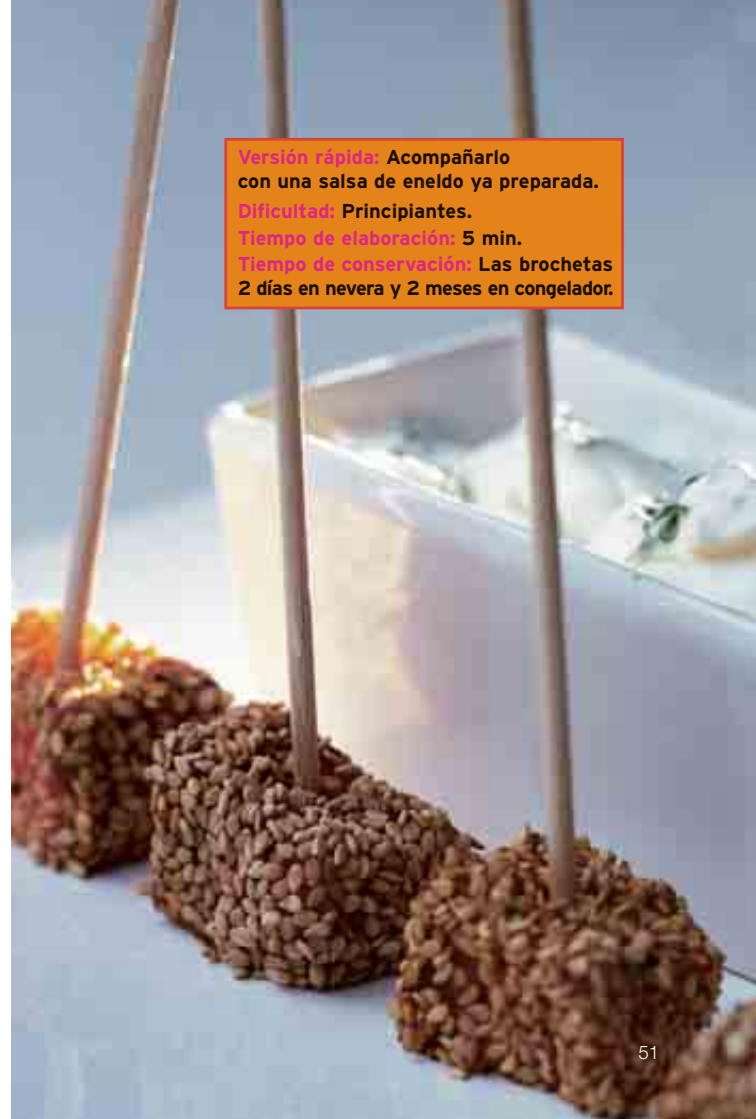
500 g de salmón marinado (en un trozo), 200 g de sésamo tostado, brochetas de madera. **Nata al cebollino:** 1 terrina de nata espesa, 2 cucharadas de cebollino picado, sal.

Modo de hacerlo: Para marinar una cola de salmón de 500 g, quitarle las espinas y cubrir uno de los lados con una mezcla de 60 g de sal, 30 g de azúcar, 10 g de pimienta en grano y unas ramas de eneldo fresco. Taparlo con el otro lomo, envolverlo en papel film y dejarlo en la nevera prensado durante 48 h. Dándole la vuelta cada 8 h. aprox. Sacarlo, lavarlo, secarlo, quitarle la piel y cortarlo en tacos. Pasarlos por el sésamo hasta que queden bien cubiertos. Pinchar cada taco en una brocheta. Aparte, mezclar la nata con el cebollino y una pizca de sal. Servir las brochetas con la salsa aparte.

CONSEJO YBARRA :

Acompaña tu plato con Mayonesa 100%
Aceite de Oliva Ybarra, notarás la diferencia.

Versión rápida: Acompañarlo con una salsa de eneldo ya preparada.
Dificultad: Principiantes.
Tiempo de elaboración: 5 min.
Tiempo de conservación: Las brochetas 2 días en nevera y 2 meses en congelador.



palitos de hojaldre

Ingredientes para 24 unidades: 500 g de hojaldre, huevo batido, semillas de amapola, curry, vainilla, pimentón, semillas de sésamo.

Modo de hacerlo: Extender el hojaldre hasta que tenga 5 mm de grosor. Pintarlo con huevo batido y cortarlo en tiras de 1,5 cm de ancho. Espolvorear cada tira con distintas especias y semillas: de amapola, curry, vainilla, pimentón, semillas de sésamo... Enfriarlo en la nevera unos minutos. Hornearlo a 200°C hasta que los palitos se doren, unos 30 min. aprox. Servirlo en vasos altos.

Nuestro truco: Hacer palos largos y presentarlos en floreros altos.

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 10 min.

Tiempo de cocción: 30 min.

Tiempo de conservación: 2 días en lata cerrada.



Quiche de tomates confitados

Ingredientes para 4 personas:

1 lámina de hojaldre o masa brisa, 1/2 k de brócoli, 6 tomates pera, 3 dl de leche y 2 dl de nata líquida, 4 huevos, 2 cucharadas de mostaza, sal y pimienta.

Modo de hacerlo: Separar el brócoli en ramilletes y cocerlo 5 min. en agua con sal. Escurrirlo. Cortar los tomates por la mitad, retirarles las pepitas y el agua, ponerlos en una fuente de horno engrasada espolvoreados de azúcar y confitarlos a 100°C 30 min. Batir los huevos con la nata y la leche, salpimentarlo y agregar una cucharada de mostaza, cubrir moldes desmontables con la masa, embadurnar el fondo con la mostaza, colocar los tomates confitados y el brócoli. Cubrirlo con la mezcla de huevos, hornearlo a 200 °C 30 min. y servirlo caliente.

CONSEJO YBARRA:

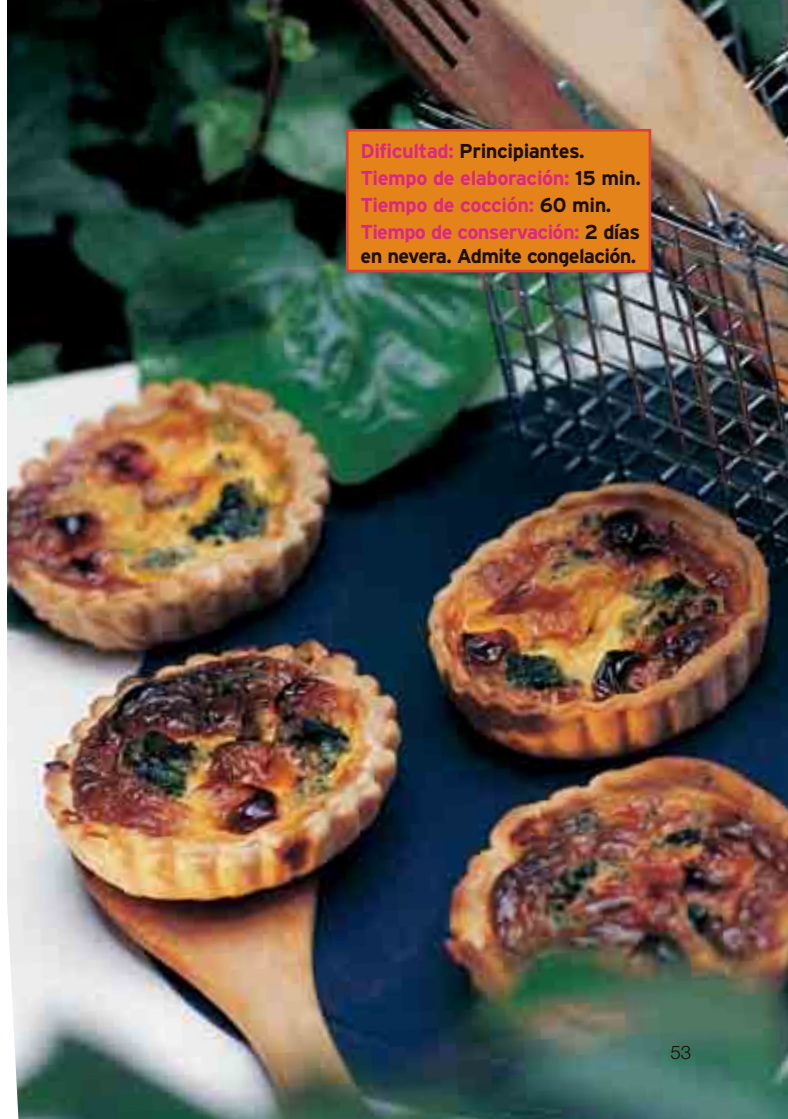
Sustituir el Brócoli por cualquiera de las verduras de Hacienda Ybarra: espinacas, cardo, coliflor, acelgas...

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 15 min.

Tiempo de cocción: 60 min.

Tiempo de conservación: 2 días en nevera. Admite congelación.



rollitos de espárragos

Ingredientes para 6 personas:

6 rebanadas de pan de molde, 6 lonchas de jamón de York, 12 hojas de lechuga, 12 espárragos, mayonesa Ybarra.

Modo de hacerlo: Cortar las rebanadas de pan por la mitad para dejarlas la mitad de finas y quitarles los bordes. Untar mayonesa Ybarra a cada rebanada, colocar media loncha de jamón, una hoja de lechuga de tamaño del pan, un espárrago blanco o verde cocido, y enrollarlo.

Envolverlo en papel transparente y conservarlo en la nevera hasta servirlo.

CONSEJO YBARRA :

Para elaborar este plato sustituye la mayonesa por cualquiera de las salsas Ybarra: cocktail, tártara o roquefort...

Nuestro truco: Servirlo caliente con un poco de mayonesa untada por fuera y gratinarlo en el horno.

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 20 min.

Tiempo de conservación: 1 día en nevera tapado con papel *film*.



langostinos en *brick*

Ingredientes para 24 unidades:

1 k de langostinos, 12 hojas de pasta *brick*, 1 diente de ajo, huevo batido, aceite oliva suave Ybarra, sal.

Modo de hacerlo: Pelar los langostinos y mantener la parte final de las carcasas de las colas para poder co-gerlos. Frotar las hojas de *brick* con el diente de ajo, pintarlo con huevo batido y cortar cada hoja por la mitad. Enrollar las colas de langostino con las hojas de *brick* y sellarlas con el huevo batido. Freírlo en abundante aceite oliva suave Ybarra caliente hasta que se dore. Escurrirlos con papel de cocina y servirlo.

Versión rápida: Utilizar langostinos ya pelados.

Nuestro truco: Aprovechar las cabezas y las carcasas para realizar una salsa de marisco.

Dificultad: Con algo de experiencia.

Tiempo de elaboración: 20 min.

Conservación: Consumirlo recién frito.

CONSEJO YBARRA :

Utiliza las salsas del *Pack*
Pescado, 4 variedades diferentes
en un mismo envase.



La verdadera fuente de la juventud por **BOBBI BROWN**

La dueña de la empresa de cosméticos
Bobbi Brown nos cuenta todos los secretos
de su dieta para mantenerse joven.

vivir
come bien para
más

© Bobbi Brown, *Living Beauty*. Editorial Springboard Press/Warner Books de Hachette Book Group.



El explorador español Ponce de León buscó en vano la fuente de la juventud en el siglo XVI. Lo que Ponce de León no comprendió es que no se precisan aguas curativas para vivir más. **El secreto de la longevidad consiste en una sencilla combinación de nutrición y ejercicio.** He recorrido un largo camino en mi propio viaje hacia la alimentación saludable y el ejercicio equilibrado. Lo que sé ahora es que no existen soluciones rápidas.

En la pre-adolescencia yo **no era tan delgada como mis amigas y probaba cualquier cosa que prometiera una pérdida de kilos.** Mi madre y yo seguimos la dieta H.O.V., que suponía la ingestión de una mezcla diaria de miel, aceite y vinagre. Se suponía que quemaba grasa y frenaba el apetito; consiguió ambas cosas. Luego mi madre leyó que el beber aceite de hígado de bacalao quemaba grasa. No hace falta decir que aquello fue lo peor. Más tarde mi prima Bárbara y yo probamos la *Dieta Liquid Slender*.

Adelgazamos mucho con aquella dieta pero recuperamos inmediatamente todo el peso perdido en cuanto ingerimos comida auténtica. Y también pasé la época en la que mi pediatra me prescribió pastillas para adelgazar, que el farmacéutico reponía sin hacer preguntas. Me quedé delgada... demasiado delgada.



En la universidad lo sabía todo acerca de la *Dieta Scarsdale* y de cualquier libro sobre dietas que estuviera en las listas de ventas. **A los 20 y 30 años probé la dieta macrobiótica, el plan de las dos semanas a base de zumos y un bolígrafo iónico que se suponía que eliminaba los campos magnéticos y el peso extra de mi cuerpo.**

Hasta que no cumplí los cuarenta no comprendí el verdadero significado de la palabra *dieta*. Finalmente he cambiado mi modo de pensar; ya no lucho por alcanzar un ideal imposible. **En vez de tratar de ser perfecta intento estar sana. Esto significa tomar alimentos sencillos y saludables, y hacer ejercicio de forma regular.** Debes pensar que lo que me funciona a mí no tiene por qué funcionarte a ti, así que hay que tratar las cosas con mente abierta. No te sientas vencida si te apartas del camino; simplemente vuelve a él.

EL ÚNICO MODO DE COMER

Para muchos de nosotros la palabra *dieta* tiene connotaciones negativas. Significa negarnos alimentos que nos gustan, tener hambre las 24 horas del día de los 7 días de la semana, y sentirnos culpables cuando sucumbimos a un capricho. **En vez de ello, dieta debería significar comer para vivir y elegir aquellos alimentos que sepan bien y que a la vez nos hagan bien (esto es posible).** La dieta adecuada te mantendrá sana y a la vez estimulará tu energía y mejorará tu aspecto. El sentido común y la moderación son las piedras angulares de unas dietas saludables. Comer cantidad de frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras y limitar el consumo de alimentos con contenido elevado de grasas saturadas y colesterol. He aquí el modo de caminar hacia el logro de una persona más sana y bella.

FRUTAS Y VEGETALES

Existen innumerables motivos para cargarse de frutas y vegetales. Son una fuente elevada de vitaminas, minerales y fibra, y a la vez son bajas en grasa, sodio y calorías. Además, se piensa que su consumo ayuda a prevenir enfermedades crónicas. **Una dieta rica en frutas y verduras puede reducir el riesgo de infarto y otras enfermedades cardiovasculares, protegiéndonos frente a determinados cánceres.** A la hora de comprar frutas y verduras deberás elegir una gran variedad de colores: desde el rojo de los tomates al verde de las espinacas rebosan beneficios ocultos.

Apuntes de Bobbi Carbohidratos inteligentes

Creo en la moderación a la hora de consumir cereales. La mayoría de los días entre semana ingiero carbohidratos en el desayuno y la comida, y no en la cena. Los fines de semana hago al contrario, y reservo los carbohidratos para la cena.



Blanco

Las hortalizas como los ajos, endibias, cebolletas y puerros contiene alicina, un **producto fito-químico que puede ayudar a disminuir el colesterol y la presión sanguínea**, aumentando la capacidad del cuerpo para combatir las infecciones.

¿Qué significa orgánico?

Date una vuelta por los pasillos de cualquier tienda de comestibles y seguro que te cruzas con muchos alimentos que llevan la etiqueta de **orgánicos**. Aparte del coste (los alimentos orgánicos son bastante más caros),

¿cuál es la diferencia entre los alimentos orgánicos y los normales? Los alimentos orgánicos han crecido con pocos o nulos pesticidas o fertilizantes sintéticos, y no han sido tratados con antibióticos u hormonas. Creo que los alimentos orgánicos son más saludables y sanos que los alimentos convencionales, así que intento comprarlos: desde los lácteos a los huevos y la carne.

CEREALES INTEGRALES

Los cereales integrales son ricos en fibra, que es beneficiosa para el cuerpo de muchas maneras. Además de proporcionar almidones muy energéticos **la fibra ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre y puede ayudar a disminuir el riesgo de enfermedad coronaria.** La fibra es buena también para el sistema digestivo; te ayuda a ser regular, reduce el estreñimiento y te ayuda a sentirte saciada durante más tiempo.

¿Cuál es la diferencia entre los cereales integrales y los refinados? Al contrario de lo que se pueda pensar *refinado* no significa que sea mejor para ti. Los cereales integrales contienen toda la semilla del grano y son ricos en fibra, nutrientes y vitaminas. Como ejemplos tenemos el trigo integral, la avena y el arroz negro. Los cereales refinados se trituran (proceso que concede al grano una textura más fina y una mayor duración) y no con-



tienen la fibra que necesita el cuerpo. Los cereales refinados incluyen harina blanca, pan blanco y arroz blanco. **El cuerpo digiere los cereales integrales mucho más lentamente que los cereales refinados. Como resultado, los niveles de azúcar en sangre aumentan de modo lento y estable, proporcionando una fuente de energía constante.** Por otro lado, los cereales refinados producen un pico de los niveles de azúcar en sangre. Como todo lo que sube baja, esto significa que el cuerpo pasa de niveles altos a letárgicos en un corto período de tiempo.

LÁCTEOS

La leche y los productos lácteos contienen calcio, potasio, vitamina D y proteínas saludables para el organismo. El calcio forma y mantiene la masa ósea y también ayuda a reducir el riesgo de osteoporosis. **No existe motivo alguno para evitar el consumo de lácteos si estás preocupada con la grasa y las calorías:** elige productos bajos en grasa y seguirás ingiriendo calcio y otros nutrientes. (Yo siempre elijo leche orgánica). Si tienes intolerancia a la lactosa toma un suplemento diario de calcio.



Rojo y rosa

Los tomates, uvas rojas y rosas, **sandía y papaya** contienen **licopenos** y **antioxidantes**, que se considera que ayudan a combatir las enfermedades coronarias y algunos cánceres.

Apuntes de Bobbi

10 pistas para comer sano

He aprendido a elegir bien en el 90 por ciento de las veces. El 10 por ciento restante queda reservado a las ocasiones en que realmente la ocasión lo merece: no puedo renunciar a las pastillas de *toffee* de mi tía Alice o a las patatas fritas de Baltazar, un restaurante de Nueva York, y no me preocupo de lo que como cuando viajo a París o a Italia. Estas son mis estrategias para comer saludablemente:

1. Lee las etiquetas de ingredientes para estar bien informada. Pasa de los alimentos procesados o con cargas químicas.
2. Elige cereales integrales en vez de blancos.
3. Disfruta de cantidad de verduras y frutas frescas.
4. Abusa de las proteínas presentes en el pollo, pescado y judías. La carne roja está bien en ocasiones.
5. Bebe cantidad de agua. Además de hidratar, el agua transporta nutrientes, elimina toxinas y te proporciona mucha energía.
6. Come cada dos o tres horas. No llegues a estar hambrienta.
7. Los caprichos como el vino tinto, el chocolate negro o las almendras crudas están bien en pequeñas cantidades.
8. Toma vitaminas.
9. Siempre lucha por lo mejor, no por lo perfecto.
10. Y lo más importante: recuerda que las calorías cuentan. El control de las raciones lo es todo.



AGUA

Estar hidratado es esencial para tu bienestar. **El agua ayuda a eliminar impurezas del cuerpo, ayuda a regular la temperatura corporal y aporta nutrientes y oxígeno a las células.** Adquiere el hábito de beber cada día aproximadamente dos litros de agua (que corresponden a 8 vasos de 250 cc). Lleva siempre una botella de agua en el bolso para poder hidratarte con facilidad durante el día. Para no aburrirte, añade sabor al agua con un toque de zumo de granada o concentrado de zumo de arándanos, rodajas de limón fresco, lima o pepino, o unas gotitas de menta. Creo que los días que tomo uno o dos vasos de agua antes de mi café de la mañana son los días en que mejor llevo mi consumo diario de agua.

Púrpura y azul

El estudio de la antocianina, el pigmento que hace que los arándanos y otras frutas sean azules, ha demostrado ser eficaz en la ayuda para la **autodefensa del cuerpo frente a carcinógenos dañinos.**

Verde

Las hortalizas verdes como las espinacas, berzas, coles rizadas y brócoli son ricas en fibra, poseen propiedades antioxidantes y ayudan a mantener la vida sana.

No sabotees tu dieta

No dejes que las noches de fiesta descarrilen tu alimentación saludable. He aquí mi plan: comienzo el día con avena y un huevo, no tomo hidratos de carbono en la comida, y hago una mini-comida previa a la fiesta.

Una vez que llego empiezo por tomar uno o dos vasos de agua antes de tomar vino tinto.

Evito todos los aperitivos, con excepción del *cocktail* de gambas y las *crudités*. Cuando llego a casa hago una cena ligera a base de galletas *cracker* integrales con queso bajo en calorías, atún, o medio huevo cocido. Y si he ingerido algo de dulce (que ocurre cuando he tomado alcohol), el truco está en el queso *ricota* con toque de canela y vainilla.

PROTEÍNAS

Las proteínas, elementos esenciales para el cuerpo, se encuentran en las aves, pescados, huevos, carnes y soja. El pollo y el pavo son bajos en grasas saturadas, y el pescado puede ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades coronarias. **Después de años de pagar los platos rotos resulta que los huevos -ingeridos con moderación- no son tan malos como se pensaba.** Los estudios muestran que el colesterol de los huevos no incrementa los niveles de colesterol LDL en sangre; los huevos enriquecidos con Omega-3 son un buen modo de añadir este nutriente a tu dieta. Si te gusta la carne roja cómelas con moderación y elige los cortes magros. Los vegetarianos pueden obtener las proteínas de los productos de soja como el tofu.

ACEITES Y GRASAS

Si has eliminado las grasas de tu dieta te animo a que reconsideres el volverlas a introducir. **El cuerpo necesita grasa**



para almacenar energía, aislar tejidos y transportar las vitaminas solubles en grasa a través del organismo. También son necesarias para hidratar la piel. No toda la grasa es mala. De hecho, el tipo de grasa que comes tiene más impacto en tu salud que la cantidad de grasa que comes. La grasa afecta a los niveles de colesterol LDL y HDL en sangre. El colesterol LDL se conoce también como el colesterol *malo* porque los altos niveles se asocian con un aumento del riesgo de infarto. El colesterol HDL, por otra parte, se considera un colesterol *bueno* porque sus altos niveles protegen frente a las enfermedades coronarias.

Las grasas poli-saturadas y mono-saturadas de tu dieta pueden ayudarte a reducir los niveles de colesterol LDL y disminuir el riesgo de enfermedades coronarias. **Las grasas poli-saturadas se encuentran en los aceites de alazor, maíz y colza y pescados como el salmón y la caballa.** Las grasas mono-saturadas están presentes en los aceites de colza, oliva y cacahuete. Evita alimentos elevados en grasas saturadas (presentes en toda la comida basura) porque elevan los niveles de colesterol LDL.

♣ *Información del libro Bobbi Brown, Living Beauty. Realizado con Marie Claire Katigbak-Sillick. Fotos de Henry Leutwiler. Editorial Springboard Press/Warner Books de Hachette Book Group.*



Naranja y amarillo

Las batatas, mangos y albaricoques contienen beta-caroteno, cuyo estudio ha demostrado que ayuda a **reforzar el sistema inmunológico**.



Recetas

rápidas y fáciles



Sandwich Tropical



Sobre una rebanada de pan de molde, a la que hemos quitado los bordes previamente, colocar los siguientes ingredientes: 1 loncha de jamón york, Mayonesa a la Mostaza Ybarra, aguacate en trocitos y rodajas de piña. Puedes hacer este mismo sándwich utilizando Salsa Cocktail.

Sandwich del Mar



En un bol echa un tarro de Ensalada Mediterránea Hacienda Ybarra, a la que has quitado el líquido anteriormente, palitos de cangrejo desmenuzados y mézclalo todo con Salsa Cocktail Ybarra. Pon esta mezcla sobre pan tostado

Judías Verdes templadas con Tomate



Hacer un sofrito hecho con ajo y jamón, añadir 1 bote de Tomate Frito Ybarra e incorporar 1 tarro de Judías Verdes Hacienda Ybarra, a la que hemos quitado el líquido previamente. Cocer unos minutos. Servir templado



En una ensaladera echa 2 cogollos de lechuga troceados, 1 tarro de **Ensalada Mediterránea Hacienda Ybarra**, 1 aguacate troceado, 2 rodajas de piña troceada y un poco de queso fresco. Para aderezar este plato, prepara una vinagreta sabrosa y diferente: 3 cucharadas de **Mayonesa a la Mostaza Ybarra**, 1 buen chorreón de **Aceite de Oliva Virgen Extra Gran Selección Ybarra**, 1 chorreón (al gusto) de **Vinagre Reserva de Jerez Ybarra**, bate bien esta mezcla hasta que ligue y rocíalo por encima de la ensalada.

Canapes diferentes



En un recipiente pones: 3 cucharadas de **Mayonesa 100% Aceite de Oliva Ybarra**, 1 lata de mejillones en escabeche escurrida, 5 palitos de cangrejo, un huevo cocido y 3 ó 4 quesitos en porciones. Picamos todo los ingredientes y los batimos con la batidora durante un ratito para que quede bien suave. Esta mezcla la colocamos sobre pan de molde al que previamente hemos quitado los bordes y hemos tostado.

Barquitos de Endivias



Separamos las hojas de las endivias de una en una, las lavamos y las colocamos en un plato o fuente redonda en forma de barco, las rellenamos con atún desmenuzado, palitos de cangrejo cortados en tiras y **Aceitunas rellenas de Pimiento del Piquillo Ybarra**. Por último, acompañamos el relleno de cada hoja de endivia con **Salsa Cocktail o Salsa Roquefort Ybarra**.

Pastel de Espinacas y Gambas




Utiliza 1 tarro de **Espinacas al Natural Hacienda Ybarra** retirando el caldo. Pela unas gambas y saltéalas con un poco de ajo en **Aceite de Oliva Suave Ybarra**. Batir 2 Huevos, añade 1 brik pequeño de nata para cocina, salpimenta y mezcla bien con las gambas y espinacas. Untar un molde con mantequilla y espolvoréalo con pan rallado. Verter la mezcla en el molde e introducir en el horno al baño María durante 45 minutos. Servir frío con **Mayonesa o Mayonesa a la Mostaza Ybarra**.

Recetas

YBARRA

100% comodidad

- 
- ✿ Gelatina templada de setas con arroz crujiente.
 - ✿ Pastel de queso de cabra.
 - ✿ Paquetes sorpresa de cangrejo.
 - ✿ Lomo de atún sobre mermelada de tomate.
 - ✿ Espalda de cordero con leche de oveja de Fina Puigdevall.
 - ✿ Milhojas de puerro caramelizado con *tartare* de solomillo.
 - ✿ Salmón caramelizado.
 - ✿ Secreto de ibérico con espuma de patata.
 - ✿ Hilos de caramelo.

estrena técnicas

Te contamos un puñado de recetas *punta* para practicar en casa las últimas tendencias en técnicas y productos.




Foto: A. BERNAD

gelatina templada de setas con arroz crujiente

El Agar-agar

❖ Se ha convertido en uno de los ingredientes básicos de la **cocina de vanguardia**.

❖ ¿Por qué? Es la única gelatina que mantiene su poder **en tibio o en caliente**. El resto sólo funciona en frío.



1



2



3

Ingredientes para 6 personas:

Gelatina templada de setas: 300 g de setas variadas, 3 dl de caldo de ternera, 5 g de agar-agar (se encuentra en farmacias y herbolarios), aceite de oliva, sal.

Arroz crujiente: 100 g de arroz de grano redondo, agua, sal, aceite de oliva.

Mayonesa de pimentón: 200 g de mayonesa, 1/2 cucharadita de pimentón.

1. Modo de hacerlo: Limpiar las setas. Saltearlas a fuego fuerte con un poco de aceite y una pizca de sal. Añadir el caldo y cocerlo 2 minutos.

2. Añadir el agar-agar sobre el fuego y mezclarlo. Rellenar moldes individuales y cuajarlo en nevera. Antes de servir, saltear la gelatina al fuego.

3. Arroz crujiente: Cocer el arroz en abundante agua con sal. Cuando esté tierno, escurrirlo y secarlo sobre papel absorbente. Extenderlo sobre una bandeja de horno con papel antiadherente y hornearlo a 100 °C, 2 horas aprox. Freírlo en abundante aceite caliente hasta que se dore ligeramente. Ecurrirlo sobre papel absorbente. Mezclar la mayonesa con el pimentón. Servir la gelatina sobre el arroz crujiente y acompañarla con la mayonesa. Decorarlo con cebollino.



Nuestro truco: Utilizar aspic en polvo para realizar la gelatina. En este caso, no se podrá templar al fuego.

Dificultad: Con algo de experiencia.

Tiempo de cocción: 25 min.

pastel de queso de cabra

La gelatina fría

- ❖ Es transparente, brillante, sin sabor ni olor, se obtiene de los huesos de los animales o las espinas del pescado.
- ❖ Puede conseguirse en hojas o en polvo y da consistencia a las preparaciones frías en una proporción de 40 g por cada litro de preparación.
- ❖ Se utiliza mucho en *mousses* y postres.



Ingredientes para 6 personas:

Base de *pesto*: 20 bizcochos de soletilla, 2dl (2 tazas de café) de leche, 1 bote de *pesto* de 200 g. ***Bavaroise* de queso de cabra:** 300 g de queso de cabra, 1dl (1 taza de café) de leche, 3 hojas de gelatina, 2 dl (2 tazas de café) de nata, sal.

Cobertura de pimientos: 250 g de pimientos asados, 3 hojas de gelatina, sal.

1. Modo de hacerlo: Base de *pesto*: Mojar los bizcochos con la leche y colocarlos como base en un molde rectangular. Cubrirlo con el *pesto*. Calentar el queso de cabra sin la corteza con la leche.

2. Incorporar la gelatina previamente puesta a remojo y escurrida. Triturarlo y dejarlo entibiar. Añadir la nata y salpimentarlo. Reservarlo en frío.

3. Cobertura de pimientos: Poner la gelatina a remojo en agua fría. Triturar los pimientos. Calentar un poco del puré de pimientos, añadir la gelatina y disolverla bien. Agregar el resto del puré. Templarlo a temperatura ambiente Sazonarlo con sal. **Montaje:** Forrar el fondo de un aro rectangular con el bizcocho de *pesto*. Rellenarlo con la *bavaroise* de queso y cuajarlo en frío. Cubrirlo con la cobertura de pimientos y volverlo a cuajar. Desmontarlo.



Nuestro truco: Aromatizar el relleno con hierbas: orégano, tomillo, perejil...

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 45 min. más tiempo de nevera.

Tiempo de cocción: 10-15 min.

Tiempo de conservación: 2 días en nevera. No admite congelación.

¿Qué es?

- ❖ Esta estrella de la cocina actual es de origen magrebí.
- ❖ Se utiliza para rellenos y se presenta en forma de bolsas, paquetes, triángulos...
- ❖ Puede elaborarse frita o al horno, con una textura que resulta muy crujiente cuando está recién hecha.



paquetes sorpresa de cangrejo



1. Ingredientes para 6 personas:

250 g de palitos de cangrejo, 1 dl y 1/2 de bechamel o 250 g de queso cremoso, 1 paquete de pasta brick, huevo batido, hojas de cebollino, aceite de oliva intenso Ybarra. **Crema de vino:** 2 dl (2 tazas de moka) de nata líquida, 1 cucharada de Maizena, un chorrito de vino blanco, 10 hebras de azafrán o una cucharadita de pimentón dulce, sal.

2. Modo de hacerlo: Mezclar el cangrejo con la bechamel o el queso fresco hasta obtener una pasta. Montar paquetes de pasta brick, rellenarlos con el cangrejo, cerrarlos con hojas de cebollino, sellar el interior de la parte de arriba con huevo batido. Freírlos en abundante aceite de oliva intenso Ybarra caliente

hasta que la pasta esté dorada. Escurrirlos sobre papel absorbente.

3. Crema de vino blanco: Tostar el azafrán sobre un papel de plata y pasándolo sobre una llama. Calentar la nata, cuando rompa a hervir, añadir la Maizena diluida en agua fría, un chorrito de vino blanco y el azafrán tostado (puede sustituirse por una cucharadita de pimentón dulce). Cocerlo hasta que se espese. Servir los paquetes con la salsa.

CONSEJO YBARRA :

Sustituir los palitos de cangrejo por un tarro de espinacas, cardo o acelgas Hacienda Ybarra.



Dificultad: Con algo de experiencia.
Tiempo de elaboración: 15 min.
Tiempo de cocción: 20 min.
Tiempo de conservación: Dos días
en nevera. Puede tomarse frío.

❖ Su característica principal es que consigue un corte muy fino gracias al dibujo y diseño de sus láminas.

❖ Existen tres tipos, los normales, los especiales para especias y los extra coarse (más grueso) para verduras.

lomo de atún sobre mermelada de tomate



1



2



3

Ingredientes para 6 personas:

750 g de atún en lomos, sal, aceite oliva intenso Ybarra. **Mermelada de tomate:** 1 k de tomates maduros, 50 g de azúcar moreno, sal.

Nube de parmesano: 200 g de parmesano.

1. Modo de hacerlo: Sazonar el lomo de atún con sal y dorarlo con un poco de aceite oliva intenso Ybarra a fuego fuerte por ambos lados.

2. Mermelada de tomate: Pelar los tomates, retirarles la pulpa y cortarlos en tiras. Saltearlos a fuego fuerte con el azúcar y un poco de sal hasta que se evapore el agua.

3. Nube de parmesano: Retirar la corteza del queso y rallarlo con ayuda del *microplane*. Si no se tiene, utilizar un rallador afilado. Servir el atún sobre una base de mermelada de tomate y cubrirlo con una nube de parmesano rallado.

CONSEJO YBARRA :

Saltea en una sartén un tarro de Brotes de soja Hacienda Ybarra con aceite Virgen Extra de Ybarra. Transcurridos 5 min. añade Balsámico de Módena, espera 2-3 min. y sirve como acompañamiento.



Nuestro truco: Utilizar bonito o ventresca.

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de cocción: 20 min.

Tiempo de conservación:

Tomarlo recién hecho.

¿Qué es?

❖ Con esta técnica se busca el sabor más auténtico del producto, reflejar sus verdaderas texturas, conseguir el máximo de jugosidad y lograr que mantenga su color real.

❖ Puede aplicarse a todo tipo de alimentos y realizarse por tres métodos: **cociéndolos** en agua, aceite, horno o al vacío. Los cocineros más grandes la practican.



espalda de cordero con leche de oveja

Ingredientes para 4 personas:

2 espaldas de cordero de 1/2 k, 4 dl de leche de oveja,
8 g de Agar-agar (gelatina), 4 ramitas de tomillo,
1 k de huesos de cordero, 200 g de zanahoria,
200 g de cebolla.

Modo de hacerlo: Cocer las espaldas de cordero en el horno a 160 °C durante 3 ó 4 horas hasta que la carne quede bien melosa. Preparar una gelatina caliente calentando la leche de oveja e incorporando *agar-agar* en polvo, disolverlo y enfriarlo en la nevera. Preparar un caldo dorando en el horno los huesos de cordero, la zanahoria y la cebolla. Mojarlo con un litro de agua y dejarlo reducir al fuego, colarlo y devolverlo al fuego. Reducirlo hasta que alcance la consistencia de salsa.

Montaje: Cortar la espalda de cordero en un rectángulo. Disponer al lado otro rectángulo de gelatina de leche de oveja. Poner una ramita de tomillo encima de la leche y regar la carne con la salsa. Servir al momento.



Dificultad: Con experiencia.
Tiempo de elaboración: 30 min.
Tiempo de cocción: 4 h.
Tiempo de conservación:
Tomarlo recién hecho.

milhojas de puerro caramelizado con *tartar* de solomillo

Ingredientes para 6 personas:

Puerro caramelizado: 2 puerros, 1 dl de agua y 50 g de azúcar. **Tartar de solomillo:** 250 g de solomillo, sal y pimienta negra. **Mermelada de piquillos:** 1 lata de pimientos del piquillo, 2 cucharadas de salsa de soja, 1/2 diente de ajo y aceite de oliva.

Modo de hacerlo: Cortar los puerros en trozos de 5 cm y separarlos en capas. Hacer un almíbar con el azúcar y el agua; cuando hierva, introducir el puerro 2 min. Sacarlo y extenderlo en una bandeja de horno sobre el papel antiadherente. Hornearlo 15 min. a 120 °C hasta que estén tostados. Escurrir y cortar el pimiento en tiras. Freír el ajo muy picado con poco aceite, añadir los pimientos, el azúcar, la soja y el líquido de la lata de pimientos. Hacerlo a fuego lento 20 min. Picar el solomillo, salpimentarlo y mezclarlo. **Montaje:** Poner una capa de puerro, encima el *tartar* de pimiento con carne, otra capa de puerro, otra de *tartar* y acabar con una de puerro. Reducir al fuego un poco de vinagre balsámico y añadirle una pizca de Maizena diluida en agua. Regar el milhojas.

CONSEJO YBARRA : Prueba a hacer este plato substituyendo el puerro por un tarro de Acelgas Hacienda Ybarra. Da un toque especial final decorando el plato con Vinagre Balsámico de Módena.



Nuestro truco: Hacerlo en fuente con el puerro extendido cortado en tiras.
Dificultad: Con algo de experiencia.
Tiempo de cocción: 30 min.
Tiempo de conservación:
Tomarlo recién hecho.

Salmón caramelizado

Ingredientes para 6 personas:

2 lomos de salmón limpios, 1 bote de almíbar de vinagre de Módena, sal. Huevos: 6 huevos, 1 sobre de salsa holandesa, 1/4 l (1 vaso de agua) de agua, 80 g de mantequilla, 30 g (3 cucharadas soperas) de nata, tomates cherry, aceite de oliva.

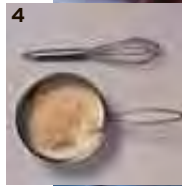
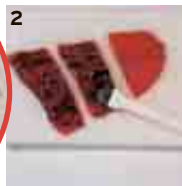
2. Modo de hacerlo: Retirar con unas pinzas las espinas del salmón.

3. Cortarlo en trozos y pintarlos con el almíbar de vinagre.

4. Hornearlo a 220° C hasta que el pescado se cueza (entre 10 y 15 min).

5. Huevos rellenos: Mezclar la salsa holandesa con el agua, la nata y la mantequilla y cocerlo despacio hasta obtener una salsa espesa.

6. Cocer los huevos 5 min. Pelarlos y vaciarlos ligeramente. Rellenarlos con la salsa holandesa. Freír los tomates cherry en abundante aceite caliente hasta que la piel se abra. **Acompañar el salmón** con los huevos y tomatitos fritos.

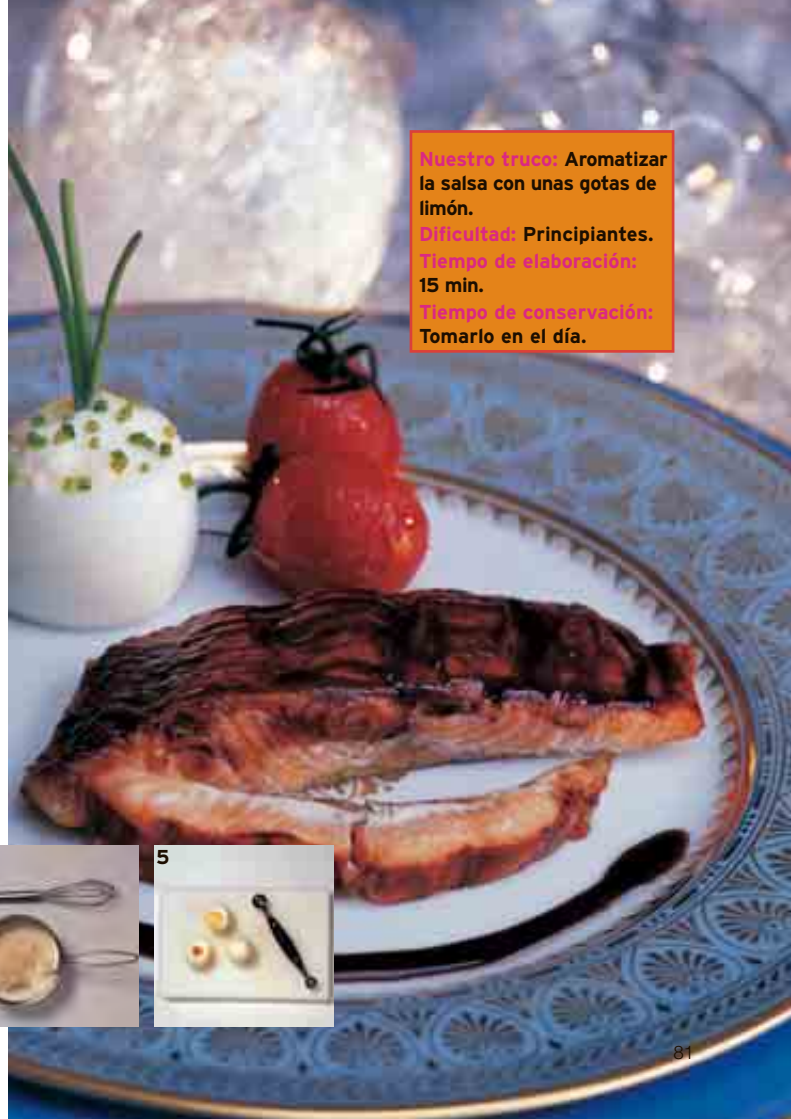


Nuestro truco: Aromatizar la salsa con unas gotas de limón.

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 15 min.

Tiempo de conservación: Tomarlo en el día.





❖ Este invento del cocinero Ferrán Adriá en 1994 consigue texturas de espuma.

❖ Para utilizarlo, prepara la crema o líquido que quieras transformar, rellena el sifón, mete una carga en la parte superior, ciérralo, agítalo y déjalo reposar. Descárgalo su donde vayas a servirlo.

secreto de ibérico con espuma de patata



Ingredientes para 6 personas:

3 secretos de ibérico (recorte de la aguja del cerdo), añadir aceite oliva Virgen Extra Gran Selección Ybarra., sal Maldon. **Espuma de patata y rúcula:** 300 g de patata troceada, 50 g de rúcula, 1 dl de añadir aceite oliva Virgen Extra Gran Selección Ybarra, sal. **Chutney de mango y piña:** 300 g de mango troceado, 300 g de piña troceada, 1 dl de vinagre, 50 g de azúcar, 2 palos de canela, 1 cucharada de jengibre rallado.

1. Modo de hacerlo: Cocer las patatas en agua hirviendo hasta que estén blandas. Triturarlas con la rúcula, añadir aceite oliva Virgen Extra Gran Selección Ybarra y la leche. Salpimentarlas.

2. Rellenar el sifón con la mezcla. Cerrarlo y cargarlo con 2 cargas de gas.

3. Dorar el secreto de ibérico en la parrilla dejándolo ligeramente rosado por el centro. Saltear a fuego fuerte el mango y la piña con el vinagre, el azúcar, la canela y el jengibre hasta obtener una compota. Servir el secreto fileteado con la espuma de patata y rúcula, el chutney de mango y piña, y decorarlo con unas hojas de rúcula.

CONSEJO YBARRA :

Utiliza las salsas del Pack Carne,
4 variedades diferentes en un mismo envase.



Nuestro truco: Preparar la espuma con copos de puré de patata.

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 20 min.

Conservación:

Tomarlo recién hecho.

H DE CARAMELO

❖ Se trata de una técnica muy sencilla de hacer y que favorece cualquier postre, desde un simplísimo flan a una sofisticada pirámide de pasta *choux*.

❖ Para realizarlo basta con tener un fondo antiadherente, dos tenedores y el caramelo sobre el que se van a estirar los hilos.

❖ Conviene vigilar el calor para que no se queme mucho el azúcar y así conseguir unos hilos de un bonito tono dorado.

merengue con hilos de caramelo



Ingredientes para 6 personas:

Merengue de caramelo: 4 claras, 150 g de azúcar, agua. **Hilos de caramelo:** 200 g de azúcar, agua.

1. Modo de hacerlo: Calentar al fuego el azúcar con unas gotas de agua y cocerlo hasta obtener un caramelo dorado claro. Montar las claras a punto de nieve

2. Verter poco a poco el caramelo sobre el merengue y batir hasta que el caramelo se incorpore perfectamente y la mezcla, al tocarla, esté fría. Rellenar aros individuales y dejarlo reposar unos minutos para que coja forma. Para desmoldarlo, pasar un cuchillo alrededor del aro.


3. Calentar al fuego el azúcar con unas gotas de agua y cocerlo hasta obtener un caramelo dorado claro. Dejarlo enfriar un minuto a temperatura ambiente. Clavar dos tenedores en el caramelo, juntarlos y separarlos, de modo que se forme un hilo cada vez que se realiza la operación. Insistir hasta conseguir una maraña. Cortarlo y repetirlo. Presentarlo sobre el merengue.



Nuestro truco: Cuando el merengue esté casi frío, añadir unos trocitos de chocolate negro y blanco. Si se añade glucosa al preparar el caramelo, se consigue mantener la forma a temperatura ambiente sin que se derrita.

Dificultad: Con algo de experiencia.

Tiempo de elaboración: 25 min.

- 
- ✿ Chupitos de kiwi, mango y papaya.
 - ✿ Nieve de manzana y vainilla.
 - ✿ Natillas de piña.
 - ✿ Sorbete de frutas de Miguel Sánchez Romera.
 - ✿ Macedonia con salsa de vino.
 - ✿ Melocotones con salsa de hierbabuena.

sano, hasta el
postre

Y muy fresco porque el producto principal es la fruta con sus valiosos nutrientes.

A close-up photograph of a kiwi slice and a person's lips. The kiwi slice is on the left, showing its green flesh and black seeds. The person's lips are on the right, slightly parted, showing a pinkish-red color. The background is a soft, out-of-focus light color.

poderoso trópico

❖ **KIWI:** Rico en vitamina C, posee un importante efecto laxante.

❖ **PAPAYA:** La adoramos por su efecto depurativo y estimulante en la digestión. Es rica en vitaminas A, C, B y B2 y tiene un alto contenido en calcio.

chupitos de kiwi, mango y papaya

Ingredientes para 4 personas:

2 kiwis amarillos, 2 kiwis verdes, 2 mangos, 1 papaya grande, 2 yogures griegos, menta fresca, azúcar.

Modo de hacerlo: Pelar los kiwis, mango y papaya y hacer un puré de cada uno por separado. Pícar la menta y añadirla al yogur con un poco de azúcar. Poner en el fondo de cada vaso los distintos purés, cubrir con la mezcla de yogur y decorarlo con una hoja de menta y una lámina de carambola.

Nuestro truco: Utilizar otras frutas como caqui, piña o melocotón.

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 10 min.

Tiempo de conservación: 2 días en nevera.



nieve de manzana y vainilla

1. Ingredientes para 6 personas:

6 manzanas verdes, 3 limones, 1 dl y 1/2 (1 vaso de vino) de agua, 2 vainas de vainilla, 150 g (1 vaso de vino) de azúcar.

2. Modo de hacerlo: Licuar las manzanas con la piel y exprimir los limones.

3. Poner a calentar el agua, con el interior de las vainas de vainilla raspado y el azúcar. Cocerlo 10 min. Mezclarlo con el zumo de manzana y el de limón. Enfriarlo en un cuenco en el congelador. Dos horas después, romper los cristales de hielo con el tenedor, repetir esta operación cada hora hasta que se haya formado una crema tipo granizado. Servirlo en vasos o copas.

Nuestro truco: Sustituir los limones por limas verdes y añadir la ralladura de éstas para que quede más aromático.

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 10 min.

Tiempo de cocción: 10 min. más tiempo de congelación.



natillas de piña

1. Ingredientes para 6 personas:

1 l de zumo de piña, 8 yemas, 100 g (1 taza de moka) de azúcar, 25 g (1 cucharada sopera) de Maizena, galletas María.

2. Modo de hacerlo: Calentar al fuego el zumo de piña. Batir las yemas con el azúcar hasta que se blanqueen; cuando estén espumosas agregar la Maizena. Verter el zumo sobre las yemas y mezclarlo.

3. Calentar la crema a fuego lento hasta que rompa a hervir (20 min. aprox.) sin parar de revolver. Enfriarla. Servir las natillas en un cuenco acompañadas con las galletas.

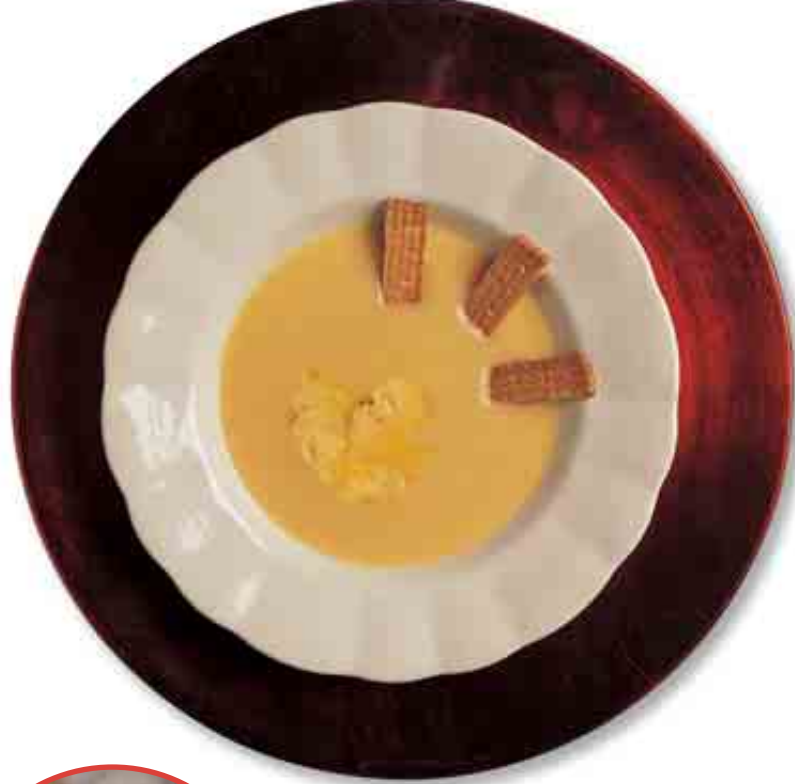
Nuestro truco: Utilizar otros zumos como melocotón, naranja, uva...

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 30 min.

Tiempo de cocción: 20 min. más tiempo de enfriamiento.

Tiempo de conservación: 3 ó 4 días en nevera. No admite congelación.





Sorbete de frutas

de Miguel Sánchez Romera

Ingredientes para 4 personas:

250 g de puré de kiwi, 250 g de puré de mango,
250 g de puré de fresa, 250 g de puré de mora,
320 g de azúcar glas, 1 manojo de albahaca fresca,
1 dl y 1/2 de agua, 75 g de azúcar, 2 vainillas en rama.

Modo de hacerlo: Agregar a cada puré (por separado) 80 g de azúcar glas y removerlo hasta que quede con la consistencia de la miel. Colocarlos por separado en una manga de pastelería con boquilla fina, rellenar con ellos moldes de hielo y congelarlos como mínimo una noche.

Hervir el agua, azúcar y vainilla cinco minutos hasta obtener un almíbar. Colarlo y enfriarlo en la nevera. Quitar las hojas una a una del manojo de albahaca, tritarlas en una *turmix*, tamizarlas y añadirles el almíbar hasta obtener una salsa.

Montaje: Desmoldar los dados de sorbete, colocarlos en el plato y rodearlos con el dulce de albahaca. Si se desea el efecto de gelatina, realizarlo con micri gel y agar agar.



Nuestro truco: Pincharle un palillo para que quede como un polo.

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 15 min.

Tiempo de conservación: Admite congelación

macedonia con salsa de vino

Ingredientes para 12 personas:

4 melocotones, 2 mangos, 2 tarrinas de fresas,
6 kiwis, 3 plátanos, 3 manzanas Golden,
1 tarrina de arándanos.

Salsa: 3 dl de Oporto, 150 g de azúcar.

Modo de hacerlo: Pelar y cortar la fruta.
Colocarla en la copa.

Salsa de Oporto: Colocar el Oporto y el azúcar en una cazuela y reducirlo hasta que espese. Enfriarlo y bañar la fruta.

Nuestro truco: Utilizar fruta en almíbar.

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 10 min. aprox.

Tiempo de conservación:
Tomarlo en el día.



melocotones con salsa de hierbabuena

Ingredientes para 4 personas:

**4 melocotones, 1 dl de nata líquida, 3 yemas,
4 cucharadas de azúcar, 100 g de frambuesas,
1 ramita de hierbabuena.**

Modo de hacerlo: Lavar los melocotones, colocarlos en una cazuela con agua hirviendo, taparlos y cocerlos 10-15 min. aprox. según la madurez de la fruta. Dejarlos enfriar y pelarlos con cuidado. Calentar la nata. En un cazo, batir las yemas con el azúcar y añadir la nata sin dejar de remover. Calentarlo hasta que la crema empiece a espesar. Mezclar las frambuesas con las hojas de hierbabuena en la batidora hasta hacer un puré. Cuando la crema esté fría, añadir el puré de frambuesas. Colocar los melocotones en una copa y cubrirlos con la crema.

Nuestro truco: La crema resultará más untuosa si se le da un hervor al puré de frambuesas.

Dificultad: Principiantes.

Tiempo de elaboración: 20 min.

Tiempo de cocción: 45 min.

Tiempo de conservación: 3 días en la nevera tapado y sin la crema.



índice

verduras, legumbres, arroz, huevos y pasta

aperitivos

- | | |
|--|----|
| ♦ Aceite con pétalos, polen, semillas
de amapola y aceitunas | 8 |
| ♦ Aperitivo de guacamole..... | 46 |
| ♦ Brochetas de higos..... | 50 |
| ♦ Palitos de hojaldre..... | 52 |
| ♦ Pastel de queso de cabra..... | 72 |
| ♦ <i>Carpaccio de boletus</i> a la menta..... | 12 |
| ♦ Crema de garbanzos..... | 42 |
| ♦ Crema de pimientos amarillos..... | 44 |
| ♦ Crema de porrusalda con langostinos
y <i>bacon</i> crujiente..... | 45 |
| ♦ Ensalada con aliño a la miel..... | 14 |
| ♦ Gelatina templada de setas
con arroz crujiente..... | 70 |
| ♦ Pasta con sus guarniciones y salsas..... | 20 |



✦ Pisto con huevo de codorniz.....	48
✦ <i>Quiche</i> de tomates confitados.....	53
✦ Rollitos de espárragos.....	54

pescados y marisco

✦ Brochetas de salmón marinado con sésamo ...	51
✦ <i>Carpaccio</i> de pulpo con erizos de Jaime Renedo	10
✦ Canutillos de salmón marinado.....	22
✦ Langostinos en <i>brick</i>	55
✦ Lenguado al limón con arroz.....	23
✦ Lomo de atún sobre mermelada de tomate....	76

✦ Lomo de salmón caramelizado	81
✦ Lubina con crema de coco	26
✦ Merluza en <i>papillote</i>	24
✦ Salmón a la plancha con salsa de eneldo	27
✦ Salmonetes con salsa a las finas hierbas	28

carne, aves y caza

✦ Brocheta de cordero al tomillo	33
✦ Ensalada de pollo <i>teriyaki</i>	15
✦ Espalda de cordero con leche de oveja.....	78

índice

✦ Milhojas de mango con jamón de pato	16
✦ Milhojas de manzana con <i>foie</i>	49
✦ Milhojas de puerro.....	80
✦ Pollo rebozado en kikos con guacamole.....	47
✦ Rollos de pavo y espinacas.....	30
✦ Secreto de ibérico con espuma de patata	82
✦ Ternera salteada con pimientos.....	32

postres y dulces

✦ Chupitos de kiwi, mango y papaya.....	88
✦ Macedonia con salsa de vino.....	94

✦ Melocotones con salsa de hierbabuena.....	95
✦ Merengue con hilos de caramelo.....	84
✦ Natillas de piña.....	91
✦ Nieve de manzana y vainilla.....	90
✦ Sorbete de frutas de Miguel Sánchez Romera.....	92

y además

✦ Los productos más <i>in</i> de la despensa moderna.....	34
✦ Alimentos para vivir mejor por Bobbi Brown	56

Y 20 CONSEJOS DE **YBARRA**



En la variedad está el gusto



Un triunfo para
la Cuchara



Hacienda Ybarra presenta s

Cremas

- Verduras
- Zanahorias & Calabaz
- Espárragos
- Puerros

• 100% Natural

• Con Aceite de Oliva
Virgen Extra

• Sin conservantes ni
colorantes

